

Ongelmallisen videopelaamisen ja videopeliriippuvuuden esiintyminen opiskeluhuollon psykologien ja kuraattorien työssä

Matias Kavalus, 0443670

Pro gradu -tutkielma

Kevät 2019

Sosiaalityö

Lapin yliopisto

25.4.2019

mkavalus@ulapland.fi

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Ongelmallinen videopelaaminen ja videopeliriippuvuus opiskeluhuollon psykologien ja kuraattorien työssä

Tekijä: Matias Kavalus

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ X Sivulaudaturtyö__ Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 78 + 2 liitettä

Vuosi: 2019

Tiivistelmä:

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää, miten lasten ja nuorten ongelmallinen videopelaaminen ja videopeliriippuvuus näkyvät opiskeluhuollon kuraattorien ja psykologien työssä. Tutkimuksessa selvitettiin, miten kuraattorit ja psykologit tunnistavat ongelmallisen videopelaamisen ja videopeliriippuvuuden, minkälaisia riippuvuuden piirteitä he kohtaavat lasten ja nuorten videopelaamisessa ja millä tavalla ongelmallinen videopelaaminen ja videopeliriippuvuus vaikuttavat lasten ja nuorten arkeen.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys muodostettiin riippuvuuden käsitteestä. Kyse on laadullisesta tutkimuksesta, jota varten haastateltiin 4 koulukuraattoria ja 3 koulupsykologia. Haastattelujen analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysia.

Tutkimustulosten mukaan videopelaaminen on keskeinen osa tämän päivän lasten ja nuorten kulttuuria, jonka seurauksena videopelit ovat jollakin tavalla osa lähes jokaisen lapsen elämää. Sen vuoksi videopelaaminen ja siihen liittyvät ongelmat näkyvät vahvasti myös opiskeluhuollon kuraattorien ja psykologien työssä. Kuraattorit ja psykologit tunnistavat hyvin ongelmallisen videopelaamisen ja videopeliriippuvuuden lasten ja nuorten kanssa työskennellessään. Ongelmallisen pelaamisen oireet, kuten levottomuus ja väsymys näkyvät usein opettajille ja vanhemmille, jotka kertovat huolensa kuraattorille ja psykologille. Kuraattorit ja psykologit tarkastelevat lasten ja nuorten elämän ja arjen sisältöä erilaisia menetelmiä hyödyntäen, joiden avulla he pääsevät ongelmallisen videopelaamisen tai videopeliriippuvuuden jäljille. Ongelmallinen videopelaaminen ja videopeliriippuvuus vaikuttavat monella tavalla lasten ja nuorten arkeen. Keskeisimpinä tuloksina tulivat esille negatiiviset vaikutukset unen määrään ja laatuun, sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäyntiin. Näiden ongelmien taustalla vaikuttavat myös vanhempien rajalliset kyvyt rajata lasten ja nuorten videopelaamista. Tutkimuksessa nousi esiin myös monia videopelaamiseen liittyviä positiivisia asioita, kuten positiiviset vaikutukset arkielämän sosiaalisiin suhteisiin ja videopelien tuoma vastapaino arjen haasteille.

Avainsanat: videopeli, opiskeluhuolto, riippuvuus, lapset, nuoret, ongelmapelaaminen

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi X

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Tutkittavan ilmiön taustoitus	5
2.1 Videopelit	5
2.2 Videopelaamisen vaikutuksia	8
2.3 Opiskeluhoolto videopelaamisen tutkimusympäristönä.....	15
3 Tutkimuskäsitteet	19
3.1 Riippuvuuden käsite	19
3.2 Videopeliriippuvuus	25
4 Tutkimuksen toteutus	31
4.1 Tutkimustehtävä ja -menetelmä	31
4.2 Haastattelu ja aineisto	33
4.3 Aineiston analyysi	36
4.4 Tutkimuksen etiikka ja luotettavuus.....	39
5 Videopelaaminen opiskeluhoollon näkökulmasta	43
5.1 Ongelmallisen videopelaamisen tunnistaminen	43
5.2 Videopelaamisen suhde riippuvuuteen.....	47
5.3 Videopelaaminen lasten ja nuorten arjessa.....	54
6 Pohdinta	65
Lähteet	72
Liitteet.....	79

1 Johdanto

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten ongelmallinen videopelaaminen ja videopeliriippuvuus tulevat esille opiskeluhuollon kuraattorien ja psykologien työssä. Tutkimuksessa tutkimuskäsitteenä on riippuvuus ja alakäsitteenä videopeliriippuvuus. Tutkimus oli laadullinen ja tutkimusta varten haastateltiin neljää koulukuraattoria ja kolmea koulupsykologia. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysin menetelmällä.

Käytän tutkimuksessani digitaalisen pelin sijaan käsitettä videopeli, koska havaitsin sen yhteneväisemmäksi kansainvälisten tutkimusten ja käsitteen ”video game” kanssa (ks. Zorbaz ym. 2014; Kutner ym. 2008; Griffiths ym. 2014). Videopeli –käsite kattaa kaikki virtuaaliset ja digitaaliset pelit, mutta ei esimerkiksi lautapelejä tai rahapelejä. Samoin pitäydyn myös termissä ”videopeliriippuvuus”, sillä se esiintyi useimmin tutkimuskirjallisuudessa ja mielestäni käsite kuvaa osuvasti varsinaista riippuvuutta videopeleistä.

Koulumaailmassa opettajat ovat joutuneet miettimään älypuheliin liittyviä ongelmia älypuhelisten yleistymisen myötä, sillä niiden on havaittu olevan esillä myös oppitunneilla (esim. Kulmala 2015). Näissä tilanteissa on mahdollisuus konsultoida opiskeluhuollon henkilökuntaa, jolloin kuraattorit ja psykologit pureutuvat tarkemmin ongelmallisen käyttäytymisen taustalla vaikuttaviin tekijöihin.

Koulun sosiaalityö on kiinnostanut minua jo aikaisemmista sosiaalialan opinnoistani lähtien, minkä vuoksi halusin tutustua koulukuraattorien ja -psykologien näkemyksiin ongelmallisesta videopelaamisesta ja videopeliriippuvuudesta. Koulukuraattorien työn tarkasteleminen sosiaalityön pro gradu -tutkielmassa on loogista, koska koulukuraattorit ovat sosiaalialan ammattilaisia, mutta myös psykologien työ on opiskeluhuollossa tärkeää. Opiskeluhuollon kuraattorit ja psykologit työskentelevät koulumaailmassa työpareina. Annarilla Ahtola ym. (2007, 311–312) toteavat koulupsykologien työtä käsittelevässä artikkelissaan, että kuraattorin kanssa tehty yhteistyö mahdollistaa ”oppilaan kokonaisvaltaisen psykososiaalisen tukemisen”.

Ilona Joutsamon, Aila Karppisen ja Kirsti Nordinin (2007, 42–43) mukaan psykologi ”pyrkii tekemään näkyväksi ihmisen toimintaan vaikuttavia tietoisia ja tiedostamattomia tekijöitä”, minkä kautta mietin psykologien mahdollista työskentelyä videopelien sekä

videopeliriippuvuuden parissa. Toisaalta psykologit työskentelevät laajasti (toisinaan jopa pääsääntöisesti) erilaisten oppimisvaikeuksien, tarkkaavuuden häiriöiden sekä psyykkisen kehityksen parissa (mt., 45–46), minkä vuoksi heillä voi olla kosketuspintaa myös ongelmalliseen videopelaamiseen, joilla on tutkimuksissa todettu olevan keskinäinen yhteys.

Videopelit ovat digitaalisia pelejä, joita pelataan tietokoneilla, älypuhelimilla tai pelikonsoleilla. Videopelit ovat eräs suurimmista tämän päivän medioista, sillä vuonna 2012 tehdyn tutkimuksen mukaan noin 60 % suomalaisista oli pelannut videopelejä viimeisen vuoden aikana ja 25 % jopa päivittäin (Videogames in Europe: Consumer Study 2012, 7–8). Videopelien pelaamisesta onkin tullut arkipäivää monille yksilöille ja perheille. Videopelejä on tarjolla monille erilaisille digitaalisille laitteille.

Videopelien pelaamiseen on liitetty niiden alkua ajoilta lähtien erilaisia uhkakuvia ja stereotypioita. Pieniä ”nörttiporukoita” paheksuneet kritiikit ovat laajentuneet merkittäviksi yliopistollisiksi tutkimuksiksi. Myös peliteollisuus on laajentunut räjähdysmäisesti (Saarikoski 2000, 138). Vuonna 2017 julkaistujen verotietojen mukaan pelialan yritykset olivat suurimpia veronmaksajia Suomessa, sillä Kahon 3 ja Supercell toivat Suomelle verotuloja yhteensä noin 693 miljoonaa euroa (Karismo & Tebest, 2017). Toisaalta myös yksi Suomen suurituloisimmista urheilijoista on eUrheilun ammattilainen Lasse Urpalainen, joka on tienannut videopelejä pelaamalla noin 2,3 miljoonaa euroa (Tammilehto 2018).

Videopelit ovat kuitenkin edelleen tuore median muoto, joten sen käyttämiseen liittyviä uhkia ei välttämättä osata vielä tunnistaa. Vanhemmat sekä lasten ja perheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset ovat silti heränneet pohtimaan videopeleihin uppoutumista ja mahdollista koukuttumista, kun lapset keskittyvät tuntikausiksi niiden äärelle (Griffiths 2010, 35). Samanaikaisesti julkinen keskustelu videopeliriippuvuudesta on yleistynyt.

Paljon on kiistelty siitä, minkälaista haittaa videopelit aiheuttavat käyttäjilleen. Suurin huolenaihe yleisissä keskusteluissa tuntuu olevan videopelien väkivaltaisuuden vaikutus lapsiin ja nuoriin sekä videopeliriippuvuuden syntyminen. Valtamediassa videopelit ovat ajoittain esillä, mutta monesti uutisaiheet korostavat pelaamisen negatiivisia vaikutuksia. Vuoden 2018 helmikuussa Yhdysvaltain Floridassa tapahtuneen kouluampumisen myötä videopelaamisen vaikutukset pelaajiin nostettiin uudelleen tarkastelun kohteeksi, kun Yhdysvaltain presidentti Donald Trump ja Kentuckyn kuvernööri Matt Bevin nimittivät muun muassa väkivaltaiset videopelit vastikään tapahtuneiden kouluampumisten syiksi (Kain 2018).

Olen tutustunut videopeleihin jo lapsena, jolloin pelit olivat vielä alkeellisia, eivätkä vastanneet tämän päivän miljoonaluokan tuotoksia. Olen seurannut mielenkiinnolla videopeliteollisuuden kasvamista ja pelien hurjaa kehitystä. 1990-luvun alun pelikonsolien, kuten Amigan ja Nintendon pelit näyttivät jo ilmestymisvuosikymmenen lopulla ajan hampaan kuluttamilta. Tällä hetkellä kehitys kuljettaa pelejä kohti virtuaalitodellisuutta simuloivaa peliympäristöä, joka koetaan erityisten VR (Virtual Reality) -lasien kautta. Tulevaisuudessa pelit saattavat kehittyä vielä kokonaisvaltaisemmiksi ja realistisemmiksi kokemuksiksi. Ei ole siis ihme, että videopelit saavat ihmiset uppoamaan niiden äärelle pitkiksi ajoiksi. Yhden pelin läpi pelaamiseen saattaa kulua parhaimmillaan (tai pahimmillaan) jopa yli 200 tuntia, mikä vaatii tietynlaista omistautumista pelaajalta.

Olen havainnut videopeliriippuvuutta sekä lähipiirissäni että työskennellessäni eri sosiaalialan toimintaympäristöissä, kuten esimerkiksi eri lastenkodeissa, Oulun Poikien Talolla ja Pelastakaa Lapset ry:llä. Riippuvuudesta eivät kuitenkaan kärsi vain lapset, vaan myös osa aikuisistakin kärsii videopeliriippuvuudesta. Tämä herätti mielenkiintoni tutkimusaihetta kohtaan, sillä videopelejä pidetään yleisesti lasten ja nuorten viihteenä. Merkittävää on kuitenkin huomioda, että videopelaajien keski-ikä on varsin korkea (esim. Karvinen & Mäyrä 2011, 21–26).

Mediassa on välillä noussut esille videopeliriippuvuuteen liittyviä keskusteluita ja eräässä huomiota herättävässä Helsingin Sanomien (Jutta Sirhamaa 2018) lehtiartikkelissa tunnettu lastenpsykiatri Jari Sinkkonen otti kantaa kestävämpään nykytilanteeseen, sillä vanhemmat eivät välttämättä rajaa lasten ja nuorten pelaamista. Tämä on Sinkkonen mukaan lisännyt valtavasti neuvoloiden ja erikoissairaanhoidon asiakasmääriä. Artikkelissa mielenkiintoni herätti myös harmittoman oloinen sitaatti, jossa poika pelaa tunnin viikossa Fortnite -nimistä peliä, mutta hän kuitenkin elää peli mielessään koko viikon: *”9-vuotiaan pojan äiti kertoi antavansa lapsensa pelata tunnin viikossa, mikä kuulostaa oikein järkevältä. Ahdistusta aiheuttaa se, että poika elää koko viikon tätä yhtä tuntia varten ja hokee jatkuvasti, mitä kaikkea aikookaan tehdä, kun viimein pääsee pelaamaan suosittua räiskintäpeliä Fortnitea.”*

Valtaosalle videopelien pelaaminen on kuitenkin harmitonta tai jopa hyödyllistä ajanvietettä, joskin tulevaisuudessa ongelmapelaamisen ja videopeliriippuvuuden määrä voi ennusteiden mukaan kasvaa (esim. Griffiths 2010, 39). Aihe on ollut paljon esillä muun muassa älypuhelisten yleistymisen ja niiden kautta tulleiden uusien pelien myötä.

Pro gradu -tutkielmani rakentuu viidestä pääluvusta ja pohdinnasta. Johdannon jälkeen taustoitan tutkimaani ilmiötä avaamalla videopelaamista, kuvaamalla videopelien määrittelyä ja niiden erityispiirteitä. Esittelen videopelaamisen negatiivisia vaikutuksia, mutta jonkin verran myös positiivisia vaikutuksia aikaisempien tutkimusten valossa. Kiinnitän tutkimukseni myös opiskeluhuollon tutkimuskontekstiin. Kolmannessa luvussa kuvaan tutkimukseni keskeiset käsitteet. Tarkastelen tutkimaani aihetta riippuvuuden käsitteen kautta. Neljännessä luvussa esittelen tutkimustehtävän sekä kuvaan tutkimusaineiston keruun ja aineiston sekä analyysin. Luvun lopuksi pohdin tutkimukseni etiikkaa ja luotettavuutta.

Viidennessä luvussa esittelen tutkimukseni tulokset sekä tarkastelen tutkimustulosten yhteyttä teoreettiseen viitekehykseen ja aikaisempiin tutkimuksiin. Kuudes luku on pohdintaluku, jossa sidon tutkimukseni langat yhteen. Pohdin myös tutkimukseni merkitystä suhteessa aikaisempiin videopelitutkimuksiin ja avaan jatkotutkimusmahdollisuuksia.

2 Tutkittavan ilmiön taustoitus

2.1 Videopelit

Videopelit ovat virtuaalisia pelejä, joita voi pelata erilaisilla pelikonsoleilla, digitaalisilla laitteilla tai tietokoneella yksin tai kavereiden kanssa. Videopeleissä on yleensä tavoitteena läpäistä jokin tietty taso tai tehtävä, jonka tekemiseen vaaditaan tavallisimmin useita tunteja pelaamista. Videopelit ovat Ernest Adamsin ja Andrew Rollingsin (2007, 18) mukaan pelejä, joita voi pelata minkä kokoisella tietokoneella tahansa jättikokoisista pelikoneista Tamagotcheihin (1990-luvulla suosiossa ollut taskukokoinen virtuaalilemmikki -peli) saakka.

Videopelejä ei välttämättä mielletä videopeleiksi automaattisesti, sillä esimerkiksi Facebook-pelit ja perinteinen Pasiassi ovat tyypillisiä videopelejä siinä missä World of Warcraft tai NHL-jääkiekkopelit. Monen taskusta löytyvässä puhelimessa on yleensä jokin videopeli. Videopelejä löytyy lähes kaikista kotitalouksista ja niitä myydään perinteisissä kaupoissa sekä verkkokaupoissa. Pelaamisen voisi nähdä olevan hyvin arkista toimintaa, vaikka se ei ole sitä aina ollut (Kaipainen ym. 2009, 1–3). Tässä tutkimuksessa tarkastelen lähinnä konsoleille, tietokoneille ja älypuhelimille tehtyjä videopelejä.

Ensimmäiset videopelit kehitettiin jo 1960-luvulla, jolloin tietokoneet tulivat muun muassa opiskelijoiden ulottuville. Ensimmäinen tietokonepeli oli nimeltään ”Spacewar!”, jonka kehitti ryhmä yliopisto-opiskelijoita. Pelin tarkoituksena oli ampua vastustajan avaruusalusta ja kerätä siten voittopisteitä. 1970-luvulla ilmestyi kaupallisestikin menestynyt pelihallikone ”Pong”, joka simuloi pingispeliä yksinkertaisella tavalla. Koteihin pelikoneet saapuivat laajemmin vasta 1980-luvulla, kun Nintendo ja Sega toivat varhaiset konsolit kaikkien saataville kohtuullisen edulliseen hintaan. (Chatfield 2010, 22–27.).

Videopelit ovat nousseet pienestä marginaalisesta asemasta yhdeksi suurimmista valtamedioista, sillä peliteollisuus on kasvanut viime vuosikymmeninä voimakkaasti (Saarikoski 2000, 138). Nykyaikaisten pelien valmistukseen saatetaan käyttää miljoonia euroja/dollareita rahaa, sillä niiden oletettu myynti ylittää yleensä suurenkin rahallisen panostuksen. Pelialan kokonaisliikevaihto kasvoi 2000-luvun alkupuolelta yli kaksinkertaiseksi vuoteen 2008 mennessä, jolloin kokonaisliikevaihto ylitti 40 miljardia dollaria

(Chatfield 2010, 31). Tuoreimman SuperData (2018, 5) -julkaisun mukaan digitaaliset videopelit tuottivat jo yli 100 miljardia dollaria, ja selvästi suurimmat rahasummat kertyivät mobiilipelien tuotoista. Frans Mäyrä (2013, 163) on esittänyt mielenkiintoisen havainnon artikkelissaan siitä, että vuonna 2011 Facebookin CityVille peliä pelasi jo yli 100 miljoonaa pelaajaa vain kaksi kuukautta pelin ilmestymisen jälkeen.

Suomessa ensimmäisten kotikonsolien saapumisen aikoihin 1980-luvulla nuoret pojat innostuivat porukalla ”modaamaan” (muokkaamaan peliä omien mieltymysten mukaan) pelejä ja jakelemaan niitä keskenään. Muutamaa vuosikymmentä myöhemmin nämä samat nuoret perustivat suuria peliyrityksiä Suomeen. Suomalaiset peliyritykset ovat menestyneet erityisesti mobiilipelien tekemisessä, minkä seurauksena 2010-luvulla on syntynyt suuria miljardiluokan peliyrityksiä. (Lappalainen 2015, 11.).

Päivittäisen pelaamisen määrä Suomessa on tilastokeskuksen mukaan kymmenessä vuodessa (1999–2009) noussut 10–24 -vuotiaiden poikien ja nuorten miesten keskuudessa 45 minuutista 53 minuuttiin ja 25–44 -vuotiaiden miesten kohdalla 5 minuutista 18 minuuttiin. Tyttöjen ja nuorten naisten kohdalla päivittäisen pelaamisen määrä on samalla aikavälillä tarkasteltuna pysynyt suunnilleen samalla tasolla. (Tilastokeskus 2011, 10.) Varsinainen pelitutkimus on kuitenkin vielä maailmanlaajuisestikin vähäistä, eikä siihen ole vielä sovellettavissa omia vakiintuneita käytäntöjä (esim. Saarikoski 2000, 135–136; Salokoski 2005, 10).

Yleisessä keskustelussa videopelit saatetaan mieltää lasten ja nuorten touhuksi, mutta videopelien pelaajien keski-ikä on yleensä eri barometreissa mielenkiintoisesti varsin korkea, sillä esimerkiksi vuonna 2011 tehdyssä suomalaisessa pelaajabarometrissa se oli 36,9 vuotta. Barometrin mukaan tarkastellusta väestöstä 79 % pelasi pelejä. Miehistä 85 % pelasi videopelejä vähintään kerran kuukaudessa ja naisista vastaavasti 63 %. Pasianssi oli tutkimuksen mukaan suosituin videopeli vastaajien keskuudessa. (Karvinen & Mäyrä 2011, 21–26.).

Videopelien yleisyydestä suomalaisten keskuudessa on jo jonkin verran tutkimusta, mutta niiden tulokset vaihtelevat suuresti. Myös ikäluokkien väliset erot vaikuttavat tulosten välisiin eroihin. Esimerkiksi Tarja Salokosken (2005, 63) tutkimuksessa vain 13 % lapsista ilmoitti, ettei pelaa mitään pelejä. Pelaamattomuus jakautui vielä sukupuolten välillä siten, että tytöistä 21 % ei pelannut mitään, kun pojista vain 5 % ilmoitti pelaamattomuudesta.

Suosituimpia pelejä ovat Tom Chatfieldin (2008, 37–38) mukaan niin sanotut arkipelit, joita voi helposti pelata Facebookissa. Sosiaalisen median sisällä pelattu peli kerää tietoa pelaajastaan ja sitä kautta kerättyjen käyttäjätietojen avulla pelejä voidaan tehdä paremmiksi ja kohderyhmille sopivammiksi. Suosituimmat pelit ovat Chatfieldin mukaan lähellä arkielämää, sillä esimerkiksi Sims (arkielämää simuloiva peli) -pelisarja on yksi kaikkien aikojen myydyimmistä peleistä.

Tanja Hirschovitz-Gerzin (2014, 55) mukaan videopelien houkuttelevuutta lisää niiden ulkoasu sekä tapa, jolla pelit on rakennettu. Videopelejä luodaan samalla tavalla kuin elokuvia tai muita vastaavia medioita, sillä niihin sisältyy yleensä jokin tarina, jonka ympärillä seikkaillaan. Videopelit eroavat muista medioista merkittävästi siinä, että niissä pelaaja on aktiivinen osallistuja toisin kuin esimerkiksi elokuvan katsoja, joka vain observoi elokuvaa pystymättä vaikuttamaan sen tapahtumiin (Saarikoski 2000, 139). Anu Mustonen (2004, 187) toteaa artikkelissaan, että videopelit voivat koukuttaa muita medioita tehokkaammin, sillä siihen liittyy erityinen palkitseminen ja vuorovaikutteisuus, jotka muilta perinteisiltä medioilta puuttuvat.

Mielenkiintoista on se, että monien tutkimusten (esim. Salokoski 2005, 79; Lemmens ym. 2010, 42–45; Pääjärvi 2012, 23) mukaan 10-vuotiaiden suosikkipeleihin saattoi usein luokitua K18-pelejä, jotka ovat raakuudeltaan ja sisällöltään vain aikuisille suositeltuja pelejä. Tämä luonnollisesti altistaa lapsia ja nuoria erittäin väkivaltaiselle, eroottiselle ja moraalisesti harmaalle aineistolle. Vanhempien välinpitämättömyys lastensa pelivalintoja (ja videopelejä kohtaan ylipäänsä) vaikuttaa olevan merkittävä globaali ongelma.

Tarja Salokoski (2005, 78–79) tutki vanhempien asenteita pelaamista kohtaan ja pelaamisen valvontaa. Hänen tutkimuksensa mukaan vanhemmat suhtautuivat peleihin lähinnä ajanvietteenä, ja vanhemmista 48 % rajoitti lasten pelaamista arkisin. Viikonloppuisin vain 36 % vanhemmista rajoitti pelaamista. Vanhemmista 77 % kiinnitti kuitenkin pelien sisältöön huomiota, vaikka vain 46 % vanhemmista noudatti pelien ikäsuosituksia. Lapsilta itseltään kysyttäessä vain 29 % kertoi vanhempiensa rajoittavan pelaamista ja 61 % kertoi saavansa pelata, milloin haluaa. Lapsista 85 % sai pelata mitä tahansa pelejä ilman, että vanhemmat olisivat rajoittaneet tai valvoneet sisältöä.

Pelaamisen seuraamista hankaloittaa osaltaan se, että videopelilaitte (tietokone, älypuhelin, peli- tai käsikonsoli) sijaitsee usein lapsen omassa huoneessa. Esimerkiksi Saara Pääjärven (2012, 19–22) tekemän tutkimuksen mukaan lapsista 27 %:lla oli tietokone ja vastaavasti 37 %:lla peli- tai käsikonsoli omassa huoneessaan.

2.2 Videopelaamisen vaikutuksia

Videopelaamisella on aikaisempien tutkimusten mukaan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Tarkastelen aluksi videopelaamisen positiivisia vaikutuksia, joita ovat muun muassa videopelien tarjoama mielekäs oppiminen, positiiviset vaikutukset pelaajien kielitaitoon, rentoutuskeino ja harrastus, sosiaalisuuden vahvistuminen ja pelaaminen lääketieteeseen apuvälineenä. Videopelaamisen negatiivisten vaikutusten osalta tarkastelen videopelaamisen vaikutusta koulu- ja opiskelumenestykseen, videopelaamiseen liittyviä uhkakuvia muiden medioiden syrjäyttäjänä, pelaamisen vaikutuksia arkielämään ja ajankäytön hallintaan, vaikutusta sosiaaliin suhteisiin ja videopelaamisen väkivaltaisuuden vaikutuksia. Tutkielmassa kiinnostukseni kohteena ovat pelaamiseen liittyvät ongelmat ja riippuvuus, mutta en voi täysin sivuuttaa pelaamisen positiivisia vaikutuksia, joita voi olla läsnä samanaikaisesti, vaikka kyse olisi ongelmallisesta pelaamisesta.

Videopelit voivat parhaimmillaan tarjota pelaajilleen oppimiskokemuksia, ongelmanratkaisutaitoja sekä mielekkään harrastuksen, joka voi nostaa lapsen itsetuntoa (Kutner ym. 2008, 62–72). Videopelit voivat opettaa myös muun muassa yhteistoiminnallisia taitoja, teknisiä ja strategisia taitoja sekä erityisesti avaruudellista hahmottamista (Mustonen 2004, 184). Videopelit voivat haastaa pelaajiaan luovuuteen, mikä tukee oppimista ja kehittymistä positiivisella ja mielekkäällä tavalla.

Videopelaamisella on nähty olevan positiivisia vaikutuksia vieraiden kielten ja erityisesti englannin oppimiseen (esim. Bolliger ym. 2015, 392–403; AlShaiji 2015, 128–131). Tutkimuksissa käytettiin lähinnä oppimista tukevia videopelejä, joten tavallisten pelien vaikutus kielitaitoon ei tullut näissä tutkimuksissa ilmi. Olli Uuskoski (2011 56–58) puolestaan tutki pro gradu -tutkielmassaan videopelaamisen ja englannin kielen oppimista ja hän havaitsi, että videopelejä pelaavilla lapsilla oli parempi englannin kielitaito verrattuna lapsiin, jotka eivät pelanneet videopelejä. Erityisesti pojilla pelaaminen paransi kielitaitoa, kun taas tytöillä myös musiikin kuunteleminen ja englanninkielisten videoiden katsominen vaikuttivat kielitaidon kehittymiseen.

Pelaaminen tarjoaa vaivattoman keinon paeta arkielämän tylsiä hetkiä tai saada ajatukset pois työasioista (Kaipainen ym. 2009, 9). Myös stressaavat asiat voi siirtää pelatessa syrjään, sillä pelit keskittävät ajatukset tehokkaasti käsillä olevaan toimintaan. Damien Hulin ym. (2013, 1) mukaan videopelien pelaamisen avulla voi parhaimmillaan saavuttaa flow-tilan eli niin sanotun ”optimaalisen kokemuksen” (ks. Csikszentmihalyi 1990, 1),

joskin flow-kokemuksen vaarana voi tutkijoiden mukaan olla videopeliriippuvuuden syntyminen.

Videopelien pelaamista pidetään sosiaalisena toimintana, sillä sitä voi tehdä niin kavereiden kuin perheenjäsenten kanssa. Sosiaalinen pelaaminen tapahtuu tavallisimmin samassa tilassa muiden pelaajien kanssa. Sanela Osmanovicin ja Loretta Pecchionin (2016, 144) tutkimuksen mukaan perheenjäsenten ja ystävien kanssa pelaaminen voi parhaimmillaan parantaa keskinäisiä suhteita tarjoamalla onnellisia ja ilahduttavia yhteisiä hetkiä arkeen. Sosiaalisen pelaamiseen käytetty aika on kuitenkin hyvin vähäistä siihen nähden, mitä pelaamiseen keskimäärin käytetään, sillä sosiaalinen pelaaminen on paikka ja tilanesisidonnaista, eikä sitä välttämättä tapahdu päivittäin. (Kaipainen ym. 2009, 7.) Toisaalta online-pelien suosion kasvaminen on voinut muuttaa pelaamisen sosiaalisuutta enemmän kohti virtuaalitodellisuutta.

Ossi Laaksamo (2014, 91) käsitteli pro gradu -tutkielmassaan massiivisten monen pelaajan verkkopelien eli MMO – pelien ja erityisesti World of Warcraftin vaikutusta sosiaalisuuteen. Hän uskoo, että MMO-pelit lisäävät yksilön mahdollisuutta sosiaaliseen hyvinvointiin ja yhteiskuntaan kuulumiseen. MMO-pelit voivat myös vaikuttaa yksilön sosiaaliseen käyttäytymiseen siten, että hän saa positiivisia kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä virtuaalimaailmassa. Verkkoroolipelien pelaaminen voi olla tärkeä sosiaalinen tapahtuma (Meriläinen 2012, 65). Yangil Park ja Chen Jeng-Chung (2007, 74) puolestaan toteavat artikkelissaan, että videopeliriippuvuuden syntymiseen tärkein vaikuttava tekijä on sosiaalisuus.

Videopelejä on hyödynnetty lääketieteen sekä hoitotieteiden alalla, sillä esimerkiksi amblyopian eli laiskasilmäisyyden hoidossa, johon sillä on nähty olevan positiivisia vaikutuksia. Videopelejä on kokeiltu myös muunlaisten sairauksien ja oireiden hoidossa, ja tulevaisuudessa niitä luultavasti pyritään kehittämään erityisesti lastensairauksien kohdalla, sillä ne todennäköisesti toimivat paremmin hoidon motivoijina. (Adelman; Chaoying & Chen 2015, 312–315.).

Videopelaamisen vaikutus yhteistyökäyttäytymiseen ilmeni hyvin Tobias Greitemeyerin ja Christopher Coxin (2013, 225–227) tutkimuksessa. Tutkimuksen päähavaintona oli se, että yhteistyötä sisältävien videopelien pelaaminen lisäsi myös pelin ulkopuolisia yhteistyökykyjä, vaikka yhteistyötä tehtiin täysin eri henkilöiden kanssa, kuin kenen kanssa he olivat videopelimaailmassa tehneet yhteistyötä.

Videopelaamisen negatiivisina vaikutuksina on havaittu myös yhteys huonompaan koulumenestykseen ja keskittymisvaikeuksiin koulussa (esim. McNamee ym. 2015, 12–13; Griffiths ym. 2014, 160–163). Myös Graig Anderson ja Karen Dill (2000, 778–782) olivat huomanneet vastaavia korrelaatioita pelaamisen ja huonon korkeakoulumenestyksen välillä. Andree Hartanto ym. (2018, 54–58) havaitsivat tutkimuksessaan, että pelaaminen arkisin heikensi nuorten koulumenestystä, mutta pelaaminen viikonloppuisin vaikutti positiivisesti koulumenestykseen. Alain Lieury ym. (2016, 1581–1588) eivät puolestaan löytäneet merkittävää yhteyttä pelaamisen ja koulumenestyksen välillä, vaikka urheilupeleillä oli pieni negatiivinen vaikutus koulumenestykseen, kun taas strategiapeleillä oli pieni positiivinen vaikutus koulumenestykseen.

Eri tutkimuksissa (esim. Griffiths ym. 2013, 241–242; Brunborg ym. 2014, 29–31; Choo ym. 2011, 324–326) on noussut esiin, että videopeliriippuvuudella on selkeä yhteys yksilön heikentyneisiin akateemisiin saavutuksiin, kun puolestaan hyvällä itsekontrollilla oli akateemisia saavutuksia parantava vaikutus. Tutkijoiden arvion mukaan tämä johtuu siitä, että peleihin kuluu tärkeää opiskeluaikaa, mikä luonnollisesti heikentää opiskelutuloksia ja sitä kautta opinnoissa etenemistä.

Videopelien on nähty vallanneen alaa perinteisiltä medioilta, kuten kirjallisuudelta sekä elokuvien, television ja videoiden katsomiselta (Salokoski 2005, 9). Samaa huolta on luultavasti korostettu aikoinaan elokuvien ja television ilmestymisen myötä, mutta silti vielä nykyään luetaan myös kirjallisuutta. Samalla logiikalla pelit eivät välttämättä ilmene yhtä vahvasti näitä toimintoja syrjäyttävänä tekijänä. (Chatfield 2008, 54.).

Videopelien pelaaminen vaikuttaa myös ajankäyttöön, mikä voi tapahtua muiden elämän osa-alueiden kustannuksella. Esimerkiksi Laaksamon (2014, 45–46) tutkielmassa nousi esiin se, että haastatellut pelaajat saattoivat käyttää viikossa jopa yli 70 tuntia tietyn pelin pelaamiseen. Mark Griffithsin ym. (2004, 92–94) tutkimuksessa keskimääräiseksi pelaamisajaksi muodostui aikuisilla 24,7 tuntia viikossa ja nuorilla 26,25 tuntia viikossa. Antonius Van Rooijin (2017, 271) tutkimuksessa puolestaan keskimääräinen videopelien ääressä vietetty aika oli noin 7 tuntia vuorokaudessa, mikä viikonloppuisin saattoi nousta 8,5 tuntiin. Karkeasti laskettuna tämä olisi noin 50 tuntia videopelaamista viikossa. Myös Jason Northrupin ja Sterling Shumwayn (2014, 273) tutkimuksessa pelaamismäärät olivat korkeat, sillä haastateltavat raportoivat puolisoidensa pelaavan keskimäärin 40,8 tuntia viikossa. Reilussa kymmenessä vuodessa pelaajien keskimääräisen pelaamisajan voisi näiden tutkimusten valossa tulkita kasvaneen kovasti, mutta kahden tutkimuksen perusteella johtopäätöksiä ei voi varmasti vielä tehdä.

Taloudellisesta näkökulmasta videopelaamisesta ei välttämättä itsessään aiheudu suuria kustannuksia pelaajalle, minkä vuoksi sitä ei voi rinnastaa esimerkiksi rahapelaamiseen. Rahapelaamisen kohdalla riskipelaaminen on selkeämmin hahmotettavissa taloudellisten menetysten suhteen, kun taas videopelaaminen voidaan käsittää harmittomaksi ajanvietteeksi. Toisaalta videopeleissä voi olla mahdollisuus tehdä pelin sisäisiä ostoksia, joiden myötä käytetyt rahamäärät saattavat nousta ongelmallisiin lukemiin (Northrup & Shumway 2014, 277). Aiheesta löytyy monenlaisia lehtiartikkeleita, joissa kymmeniä tuhansia dollareita peleihin käyttäneet pelaajat kertovat kokemuksistaan ja varoittavat muita pelaajia ”mikromaksujen” vaaroista.

Videopelaamisen vaikutus uneen on ollut monien tutkijoiden mielenkiinnon kohteena. Ofir Turel ym. (2017, 193–197) havaitsivat tutkimuksessaan, että pitkä pelisessio ennen nukkumaanmenoa vähensi yöunen määrää, mutta sillä oli myös selkeä yhteys lasten ja nuorten keskivartalolihavuuteen. Lisa Smithin ym. (2015, 67–69) tutkimuksen mukaan pelaamisen aikaansaama flow-tila ja saatavilla olevien pelilaitteiden määrä pidensivät lasten ja nuorten arkipäivän peliaikaa ja myöhästytti nukkumaanmenoa, kun taas vanhempien asettamat rajat pelaamisen suhteen vähensivät pelaamisaikaa ja aikaistivat nukkumaanmenoa. Vanhempien asettamien rajojen ja pelilaitteiden ja muiden medialaitteiden määrän vähentämisen positiiviset vaikutukset unen määrään näkyi myös Ernesto Ramirez ym. (2010, 381–385) tutkimuksessa.

Osa videopeliriippuvuudesta kärsivistä pelaajista heräsi keskellä yötä pelaamaan, jotta eivät menettäneet mitään yön aikana saavutettavia juttuja peleissä. Tämä näkyi puolestaan heidän seuraavan arkipäivän opiskeluissa, koska heidän keskittymiskykynsä oli heikentynyt suuresti. Nämä henkilöt myös nukkuivat vähemmän ja heräilivät öisin, mikä haittasi kokonaisunen määrää ja laatua. (Hawi ym. 2017, 73–76). Toisaalta Jasper Wolfe ym. (2014, 1006–1009) havaitsivat tutkimuksessaan, ettei videopelaaminen itsessään vaikuttanut työmuistiin ja tarkkaavuuteen ainakaan negatiivisessa mielessä, vaan ennemminkin videopelaamisen aiheuttama univaje oli syynä työmuistin ja tarkkaavuuden ongelmiin. Lapsi tai nuori saattaa siis muistakin syistä valvoa pitkään, minkä johdosta hän voi olla väsynyt arkipäivisin.

Lauren Hale ja Stanford Guan (2015, 51–56) tekivät systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimusartikkeleista, jotka koskivat ruutuaikaa ja sen vaikutuksia nukkumiseen sekä uneen. Tulosten perusteella he totesivat, että vaikka tutkimukset eivät ole keskenään kovin yhteneväisiä, niin ne osoittavat selvästi ruutuajan vaikuttavan negatiivisesti lasten ja nuorten nukkumiseen ja uneen. Samankaltaisia tuloksia saivat myös Liese Exelmans ja

Jan Van Den Bulck (2014, 191–195), joskin he tutkivat videopelaamisen vaikutuksia aikuisten uneen ja nukkumiseen. Lasten ja nuorten ruutuajan on havaittu olevan yhteydessä myös masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen, ja erityisesti videopelaaminen lisäsi tutkijoiden mukaan ahdistuneisuutta (Maras ym. 2015, 135–137).

Esimerkiksi MMO-pelit eivät käytännössä pääty koskaan ja pelimaailma on aktiivinen myös silloin, kun pelaaja ei ole siellä läsnä. Pelimaailmaan liittyy myös velvollisuuksia, joita pelaajan tulee hoitaa säännöllisesti. Oman killan (joukkueen) tehtävän suorittaminen voi alkaa klo 5 aamuyöllä Suomen aikaa, jolloin pelaajan on käytännössä lähdettävä suorittamaan tehtävää muiden mukana. Tämä voi vaikuttaa unirytmiiin ja laadukkaan unen saantiin sekä sitä kautta koulumenestykseen. Toisaalta aktiivinen osallistuminen killan tehtäviin saattaa mennä muiden sosiaalisten suhteiden ohi. (Hagedorn & Young 2011, 252.)

MMO –pelit saattavat imaista pelaajan niin tiiviisti mukaansa, että oikean elämän kaverit vaihtuvat virtuaalielämän kavereihin. Janne Viljamaan (2011, 48–49) mukaan oikean elämän kavereiden merkitys saattaa vaihtua esimerkiksi toisella puolella maapalloa sijaitseviin nettikavereihin, joiden kanssa yhteistä aikaa vietetään virtuaalitodellisuudessa. Virtuaalitodellisuuden sosiaalisuus saattaa olla yksi syy siihen, että pelaaja päätyy käyttämään runsaasti aikaa pelaamiseen (Griffiths ym. 2013, 150–151). Anu Mustosen (2004, 184–185) mukaan virtuaalitodellisuudessa olevat nettikaverit eivät tue mahdollisuuksia harjoitella konkreettisia sosiaalisia taitoja.

World of Warcraft –peliä on huippuvuosina pelannut yli 12 miljoonaa ihmistä, joten ei ole ihme, että pelin myötä pelaajien tyttöystävät ovat kehittäneet itselleen nimen WoW-leski. Tyttöystävät eivät välttämättä pääse viettämään poikaystävänsä kanssa paljonkaan aikaa, sillä poikaystävä on uppoutunut pelimaailmaan intensiivisesti. (Viljamaa 2011, 49) Myös Frans Mäyrä (2013, 160–161) on tarkastellut artikkelissaan videopelileskeyttä, mitä hän oli tutkinut aiheita koskevan keskustelufoorumin kautta. Hän oli havainnut, että suurimpia ongelmia kumppaneiden pelaamisessa olivat emotionaalinen ja seksuaalinen laiminlyönti, pelin etusija perheeseen ja sosiaaliseen elämään nähden sekä kumppanin valtava ajallinen panostus pelaamiseen. Jason Northrup ja Sterling Shumway (2014, 270) seurasivat internetin erilaisia keskustelupalstoja, joissa keskusteltiin online-pelaamiseen liittyvästä ”leskeytymisestä”. Tässä yhteydessä leski-sanalla viitataan siihen, kun oma puoliso tai kumppani menetetään pelimaailmalle. Heidän havaintojensa mukaan online-pelaamisen negatiiviset vaikutukset perheeseen ja ystävyysuhteisiin ovat merkittäviä.

Mark Griffithsin ym. (2004, 93–94) tutkimuksen mukaan aikuisista pelaajista noin 21 % uhrasi sosiaalisiin suhteisiin, kuten ystävyyssuhteisiin ja parisuhteeseen käytettävää aikaa pelaamiseen. Nuorista vastaavasti vain noin 13 % valitsi pelaamisen sosiaalisten suhteiden sijaan. Nuoret käyttivät työnteon ja opiskelun sijaan aikaa pelaamisen. Tutkimuksessa oli mukana pelaajia ympäri maailmaa, myös Suomesta.

Suomessa Salla Karjalainen (2014) tutki online-pelaamisen vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin. Karjalaisen haastattelututkimuksessa ongelmalliseksi pelaamiseksi läheiset määrittivät sen, että pelaaja käyttää pelaamiseen aikaa muun muassa yhteisten kotiaskareiden hoitamisen ja yhteisen ajanvieron sijaan. Läheisten kokemuksia saattaa leimata vahvasen pelamista kohtaan, minkä vuoksi pelaaminen voi näyttäytyä liiallisena, vaikka se ei sitä tosiasiallisesti välttämättä olisikaan.

Videopelaamisen ja sosiaalisuuden yhteyksiä on tutkittu myös siitä tärkeästä näkökulmasta, että miten perheen sosiaaliset suhteet ja perhedynamiikka vaikuttavat videopelaamisen määrään. Esimerkiksi Selen Zorbazin ym. (2014, 492–496) tutkimuksessa nousi esiin se, että lannistavat (discouraging) perhesuhteet altistavat videopeliriippuvuudelle. Tämän tutkijat arvelivat johtuvan siitä, että perheen kanssa vietetään vähemmän aikaa ja tämä luonnollisesti jättää paljon aikaa pelaamiselle. Myös Chong-Wen Wang ym. (2014, 3–9) havaitsivat, että epätasapainoiset perhesuhteet vaikuttavat ongelmapelaamisen syntymiseen.

Sosiaalisen pääoman näkökulmasta videopelaamisen vaikutuksia ovat tutkineet Emily Collins ja Jonathan Freeman (2013, 1936–1939), jotka tutkivat videopelaamisen vaikutuksia sosiaaliseen pääomaan ja havaitsivat, että ongelmallisesti videopelejä pelaavilla henkilöillä oli runsaasti sosiaalista pääomaa online-ympäristössä, mutta huomattavasti vähemmän reaali maailmassa. Videopelejä pelaavilla henkilöillä, joilla ei ollut määriteltävää ongelmapelaamista oli puolestaan videopelejä pelaamattomaan verrokkiryhmään verrattuna enemmän sosiaalista pääomaa online-ympäristössä, mutta tutkimuksen mukaan reaalielämän sosiaalinen pääoma oli samalla tasolla verrokkiryhmän kanssa. Myös Ryan Perry ym. (2017, 206–209) olivat saaneet tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia ja he korostivat, että videopelaamisen täytyy olla tasapainossa muun elämän kanssa, jotta se vaikuttaa positiivisesti sosiaaliseen pääomaan.

MMO-peleissä pelataan yleensä jonkin nimimerkin alla, jolloin pelaajat ovat anonyymejä ja voivat piiloutua nimen taakse. Pelaajat, joilla on heikko itsetunto tai sosiaalista jännittämistä voivat toteuttaa pelimaailmassa asioita, joita he eivät välttämättä tekisi oikeassa

elämässä (Wan & Chiou 2007, 763–766). Esimerkiksi virtuaalitavaroiden varastaminen on ollut hankala ilmiö MMO-pelien maailmoissa (Chatfield 2008, 56–57). Tämä on sinällään huolestuttava seikka, sillä pelimaailman käytös voi heijastua myös arkielämän käyttäytymiseen (Worth & Book 2015, 135–139).

Videopelien väkivaltaisuuden vaikutuksesta pelaajiin on sinällään paljon tietoa ympäri maailmaa, kun pelaaminen on mennyt niin äärimmilleen, että läheisiä on pahoinpidelty (Sachdeva ja Verma 2015, 2) tai jopa tapettu sen vuoksi, että he ovat tavalla tai toisella häirinneet pelaamista. Kiinassa sattui myös tapaus, jossa virtuaalitavaran varastaminen johti esineen varastaneen pelaajan murhaan (Chatfield 2008, 57). Näiden tapausten yhteinen tutkiminen voi kuitenkin olla erittäin vaikeaa, minkä vuoksi aiheesta pitäisi saada enemmän ennakoivaa tietoa.

Valtaosa (73 %) peleistä sisälsi jonkinasteista väkivaltaa, ja jopa 60 %:ssa lastenpeleistä oli väkivaltaa mukana. Lastenpeleissä väkivalta kuvattiin kuitenkin epärealistisemmin kuin aikuisten peleissä, joissa väkivalta saattoi olla hyvin todentuntuista. Joissakin peleissä väkivaltaan oli yhdistetty huumoria ja jopa erotiikkaa. Väkivalta on hyvin keskeisessä asemassa peleissä, eikä sitä voi monissa peleissä juuri välttää. (Salokoski 2005, 34–38).

Useissa tutkimuksissa on kiinnitetty huomiota siihen, miten väkivaltaiset pelit vaikuttavat lasten ja nuorten käyttäytymiseen, ja tutkimuksen tulokset puoltavat vahvasti (joskin osin ristiriitaisesti) sitä, että väkivaltaiset pelit lisäävät aggressiivista käyttäytymistä (esim. Anderson & Dill 2000, 787–789; Lemmensin ym. 2010, 42–45; Kim, Lee & Oh 2017, 3211–3216). On myös saatu viitteitä siitä, että muidenkin kuin väkivaltaisten pelien pelaaminen lisää aggressiivista käyttäytymistä (Adachi & Willoughby 2011, 270–272; Kim, Lee & Oh 2017, 3211–3216).

Stefano Tiberti ym. (2015, 4–6) tutkivat pelaajien moraalisia valintoja ja niiden yhteyttä muun muassa pelaajien aggressiivisuuteen, sosiaalisuuteen ja empatiakykyyn. Tutkijat havaitsivat, että moraalisesti pahoja (evil) valintoja tekevillä pelaajilla oli huono empatiakyky, mutta moraalisesti pahat valinnat eivät kuitenkaan korreloineet pelaajien väkivaltaisuuden kanssa.

Videopelit voivat lisäävät riskinottamista myös muilla elämän osa-alueilla, kuten esimerkiksi liikenteessä. Erityisen kiinnostavaa on kuitenkin se, että toiminta- ja online-pelit eivät niinkään lisää riskinottoa, vaan sen sijaan urheilupeleillä on riskinottoa lisäävä vaikutus. (Gilbert ym. 2018, 10–16)

2.3 Opiskeluhoolto videopelaamisen tutkimusympäristönä

Opiskeluhoolto koostuu opiskeluhoollon palveluista (kuraattori- ja psykologipalvelut) sekä opiskeluterveydenhuollon palveluista (terveydenhoitaja, lääkäri ja suun terveydenhoito yms.). Tutkielmassa keskityn tarkastelemaan esi- ja perusasteen koulukuraattorien ja -psykologien tarjoamia opiskeluhoollon palveluita, joita tarjotaan 6-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille.

Esi- ja perusasteen opiskeluhoollon toteutumista ohjaavat oppilas- ja opiskeluhooltolaki (1287/2013), perusopetuslaki (628/1998), laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (361/1983), lastensuojelulaki (417/2007), YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus (1989), henkilötietolaki (523/1999), laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta (621/1999), laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992), terveydenhuoltolaki (1326/2010), hallintolaki (434/2003) ja nuorisolaki (72/2006). Lakeja tosin sovelletaan erilaisilla priorisoinneilla tilanteesta riippuen (Mahkonen 2014, 97).

Opiskeluhoollon palveluiden valvominen ja vaikuttavuuden tarkkailu kuuluvat opetushallituksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tehtäviin (Mahkonen 2014, 60–61). Koulukuraattorien ja -psykologien kelpoisuusvaatimukset on lueteltu oppilashuoltolain 7§, jonka mukaan (pohjautuen lakiin sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (272/2005)) sekä sosionomit (AMK) että sosiaalityöntekijät voivat tehdä koulukuraattorin työtä, mutta koulupsykologin työtä voi hoitaa vain psykologi.

Opiskeluhoollon palvelut ovat vapaaehtoisia palveluita oppilaille ja opiskelijoille. Tämän vuoksi opiskeluhoolto ei pysty vaikuttamaan vaikeampien ongelmatilanteiden selvittämiseen suoraan vaan niitä täytyy purkaa yhteistyössä muiden toimijoiden, kuten lastensuojelun tai sosiaalihuollon kanssa. (Mahkonen 2014, 45.). Opiskeluhoolto tuokin monenlaista erityisosaamista koulumaailmaan (Joutsamo ym. 2007, 42).

Koulupsykologit ja -kuraattorit työskentelevät osana opiskeluhooltoja. Opiskeluhoollon tarkoituksena on ylläpitää oppilaiden hyvinvointia, tukea oppimista sekä tukea opiskelijoiden sosiaalisen ympäristön toimivuutta. Opiskeluhoollon työntekijät työskentelevät myös opiskelijoiden turvallisuuden varmistamiseksi ja opiskeluhoollon tehtävänä on ennaltaehkäistä vaara- ja uhkatilanteita koulussa. Kouluissa laaditaan opiskeluhooltosuunnitelma, jonka avulla raamitetaan opiskeluhoollon järjestämistä sekä työnjakoa eri opiskeluhoollon toimijoiden välillä. (Saaristo ja Kumpulainen 2014, 66; Mahkonen 2014, 56.).

Koulukuraattorit ovat olleet osana koulujen oppilas- ja opiskeluhuoltoa jo pitkään, mutta silti heidän työnkuvansa on Noora Korpelan (2012, 276–277) mukaan jäänyt epäselväksi. Myöskään oppilashuoltolaki ei määrittele koulupsykologien ja -kuraattorien työnkuvia, eikä niiden välille tehdä selkeää eroa (Mahkonen 2014, 84–85). Kuraattorin työn määrittelemisen ja rajaamisen ovatkin usein kuraattorin itsensä harteilla (Korpela 2012, 282).

Koulukuraattorin työnkuvaan kuuluu laaja kirjo erilaisia tehtäviä, kuten keskustelua oppilaiden ja heidän vanhempiansa kanssa, ongelmatilanteiden selvittelyä, kiusaamistapausten selvittämistä, kouluyhteisön hyvinvoinnin ylläpitämistä, konsultaatiota, palveluohjausta, eri yhteistyötahojen kanssa työskentelyä sekä keskeisimpänä lasten ja nuorten ongelmakäyttäytymisen parissa työskenteleminen. (Mahkonen 2014, 87–88; Korpela 2012, 283–287). Koulukuraattorin luona voi keskustella muun muassa kaverisuhteisiin liittyvistä ongelmista, perhesuhteiden haasteista sekä koulunkäynnin ongelmista. Myös vanhemmat voivat keskustella koulukuraattorin kanssa, mikä auttaa erilaisten ongelmatilanteiden, kuten esimerkiksi runsaiden poissaolojen tai häiritsevän tuntikäyttäytymisen selvittämisessä. Koulukuraattori on myös keskeinen henkilö kiusaamistapausten selvittämisessä. (Korpela 2012, 283–287.).

Koulukuraattorit ovat Korpelan (2012, 277) mukaan aiemmin työskennelleet muun muassa sosiaalitoimesta käsin, minkä vuoksi he eivät ole välttämättä pystyneet olemaan aktiivisesti mukana kouluarjessa. Sama ilmiö näkyy myös koulupsykologien työssä, sillä vain 11 % koulupsykologeista pystyi olemaan kouluilla ainakin kahtena päivänä viikossa ja työtiloja järjestyi hyvin vaihtelevasti koulupsykologien käyttöön (Ahtola & Kiiski-Mäki 2010, 239–240). Koulukuraattorien ja -psykologien vastuulle kuuluu tyypillisesti useita kouluja, minkä vuoksi he liikkuvat paljon koulusta toiseen.

Koulupsykologien työnkuva vastaa hyvin pitkälle edellä kuvattua koulukuraattorin tehtäväkirjoa. Koulupsykologeja on koulukuraattorien tavoin työskennellyt jo vuosikymmeniä oppilaiden tukena kouluissa, mutta koulupsykologille kuuluvat työtehtävät ovat osittain jääneet epäselviksi (Puhakka 2007, 242–245). Ahtola ja Kiiski-Mäki (2010, 234–235) totesivat artikkelissaan, että koulupsykologin työtä käsitteleviä tutkimuksia ei ole Suomessa vielä tehty.

Suoran, oppilaiden kanssa tehtävän asiakastyön lisäksi, koulupsykologit tekevät muun muassa työtä vanhempien, koulun yhteisöjen, laajempien verkostojen sekä rehtoreiden kanssa, minkä lisäksi heidän työkenttäänsä kuuluu myös konsultoivia tehtäviä (Nevalainen 2010, 157–165). Koulupsykologi voi antaa myös opettajille välineitä lasten kanssa

työskentelyyn, sillä esimerkiksi psykologisten tutkimusten kautta voi nousta erilaisia opimiseen liittyviä ongelmia, joita tulee huomioida opetuksen järjestämisessä (Kauppinen 2007, 183–192).

Koulupsykologin (ja välillisesti myös koulukuraattorin) asemaa koulumaailmassa kuvaa hyvin se, että ensimmäisissä koulupsykologeja rekrytoivissa työpaikkailmoituksissa koulupsykologeilta vaadittiin psykologin tutkinnon lisäksi myös opettajan koulutus (Puhakka 2007, 243). Koulupsykologit saattavat toimia moniammatillisten työryhmien ainoina psykologian alan edustajina (Ahtola & Kiiski-Mäki 2010, 236). Psykologi onkin kouluissa asiantuntijana lasten mielenterveyden ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa (Ahtola ym. 2007, 306). Tämä tehtävä voi toisaalta luoda paineita psykologeille, että heidän tulisi jotenkin poistaa heikkoutta ja avuttomuutta sekä ratkaista niihin liittyviä ongelmia (Joutsamo ym. 2007, 41).

Uudessa oppilas- ja opiskeluhuoltolaissa (1287/2013) korostetaan yhteisöllistä opiskeluhuoltoa, jonka tarkoituksena on tehdä työtä koko kouluyhteisön hyvinvoinnin eteen. Yhteisöllinen opiskeluhuolto nähdään ehkäisevänä toimintana, jonka avulla tuetaan oppilaiden ja opiskelijoiden oppimista sekä turvallisuutta koulu- ja opiskeluympäristössä. (Oppilashuoltolaki 2013/1287, 4§). Yhteisöllisen työn sisältö ei lain pykälistä vielä juurikaan avaudu, vaan se muotoutuu koulukohtaisesti laaditun opiskeluhuoltosuunnitelman mukaisesti. Yhteisöllisen oppilashuollon tärkeänä tehtävänä on puuttua turvattomuutta aiheuttaviin rakenteisiin koulu- ja opiskeluympäristössä. (Mahkonen 2014, 44.).

Yksilöllinen opiskeluhuollon työ määritellään enemmän korjaavaksi työksi, sillä yksilöllinen työskentely on intensiivisempää ja siinä käsitellään yleensä melko haastaviakin asioita (Mahkonen 2014, 84–86). Yksilötyö pitää sisällään keskusteluapua liittyen kotiasioihin, mielenterveyden pulmiin, sosiaalisiin suhteisiin tai muihin keskustelua vaativiin ongelmiin. Yksilötyöskentelyssä voidaan käyttää eri työmenetelmiä apuna, jotta vaikeasti sanalliseen muotoon puettavat ongelmatkin tulisivat ilmi työskentelyn edetessä. (Neväläinen 2010, 161–162.).

Koulukuraattorit ja -psykologit ovat viime kädessä itse myös vastuussa siitä, mitä heidän työnsä pitää sisällään ja miten se rajataan, vaikka uusi opiskeluhuoltolaki on antanut työhön paremmin raameja (Korpela 2012, 282). Vuonna 2013 ei vielä ollut virallisia suosituksia koulupsykologien ja -kuraattoreiden oppilasmäärien suhteen. Oppilasmäärät vaihtelivat psykologeilla n. 650-5500 oppilaan välillä, kun puolestaan kuraattoreilla oppilas-

määrä vaihteli n. 580-1500 oppilaan välillä. Opiskeluhooltolain mukaan oppilaille ja opiskelijoille olisi järjestettävä mahdollisuus jutella kuraattorin tai psykologin kanssa 7 kouluarkipäivän kuluessa (Opiskeluhooltolaki 15.1§). Joissakin kouluissa oli kuitenkin vielä se tilanne, ettei oppilaille ollut tarjolla psykologien tai kuraattoreiden palveluita. (Saaristo ja Kumpulainen 2014, 67). Tämä kertoo myös siitä, että opiskeluhoollon psykologit ja kuraattorit hakevat vielä paikkaansa ja työtehtävänsä osana opiskeluhooltoja.

3 Tutkimuskäsitteet

3.1 Riippuvuuden käsite

Valitsin tutkimuskäsitteeksi riippuvuuden käsitteen, koska se on tarkastelemani ilmiön eli videopeliriippuvuuden kattokäsite. Pyrin riippuvuuden tarkastelun kautta avaamaan videopeliriippuvuuden suhdetta muihin riippuvuuksiin. Riippuvuuden piirteitä näyttäisi olevan myös joidenkin ihmisten videopelaamiskäyttäytymisessä, minkä vuoksi riippuvuuden käsitteleminen on keskeistä.

Riippuvuuden määrittelemisen on haasteellista, sillä se on käsitteenä sekoittunut niin tutkimuskirjallisuudessa kuin arkikielessäkin. Kotimaisten kielten keskuksen ylläpitämän Kielitoimiston sanakirjan mukaan riippuvuus on *”voimakas fyysinen t. psyykkinen tarve käyttää jatkuvasti jotak nautintoainetta, huumetta tms.; voimakas, pakonomainen tarve jnk tekemiseen; addiktio. Fyysinen, psyykkinen riippuvuus. Lääkeriippuvuus. Riippuvuus alkoholista. Huume, johon kehittyy nopeasti vahva riippuvuus. Peliriippuvuus.”*

Johan Grasmanin, Raoul Grasmanin ja Han van der Maasin (2016, 1) mukaan kaikille riippuvuuksille on ominaista se, että lopettamisen jälkeen tulee suuri tarve jatkaa nautintoa tai mielihyvää aiheuttavaa toimintoa. Riippuvuus eroaa tavallisesta mieliteosta muun muassa siten, että riippuvuuteen liittyy voimakas himo (craving), mikä on tavallista ”karkinhimoa” vahvempi, sillä esimerkiksi alkoholiriippuvuudesta kärsivällä henkilöllä voi himon yhteydessä nousta syketaso ja hieneritys saattaa voimistua (Brown & West 2013, 19).

Suomenkielisissä riippuvuuksia käsittelevissä teksteissä (ks. myös Kielitoimiston määritelmä) riippuvuus ja addiktio käsitetään yleensä synonyymeinä. Myös kansainvälisissä keskusteluissa puhutaan sekä heroiiniaddiktiosta (heroin addiction) että alkoholiriippuvuudesta (alcohol dependence), vaikka molemmilla tarkoitetaan käytännössä samaa asiaa (Brown & West 2013, 13). Susanne Uusitalo (2013, 91) erottelee riippuvuuden ja addiktion siten, että ihminen on riippuvainen esimerkiksi hapestä ja ruoasta, mutta addiktio on taas psykologista riippuvuutta erilaisista aineista tai toiminnoista, joita ilmentävä ihminen pystyy elämään. Tutkielmassa en lähde erittelemään riippuvuutta ja addiktiota, vaan käytän molemmista käsitettä riippuvuus.

Riippuvuudet jaetaan kahteen pääryhmään, jotka ovat aineelliset riippuvuudet ja toiminnalliset riippuvuudet. Sosiaalipsykologi Janne Viljamaa (2011, 7–11) kutsuu aineellisia riippuvuuksia fyysisiksi riippuvuuksiksi, koska aineen käyttäjän elimistö reagoi vahvasti aineeseen. Päihteisiin ja muihin aineellista riippuvuutta aiheuttaviin substansseihin kehittyä herkästi voimakas fyysinen riippuvuus ja pääsääntönä on se, että mitä suurempi mielihyvän kokemus, sitä todennäköisemmin kehittyy riippuvuus. Mielihyvää tuottaviin aineisiin kehittyä kuitenkin ennen pitkää toleranssi, minkä vuoksi ainetta pitää saada koko ajan enemmän (Heinälä ym. 2011, 415–417).

Riippuvuutta on nykytiedon mukaan ollut kautta aikojen, sillä ihmiset ovat tavalla tai toisella hakeneet mielihyvän tunnetta erilaisten aineiden ja toimintojen kautta. Mielenkiintoista on kuitenkin se, että esimerkiksi Suomessa käytettiin heroiniä yskänlääkkeenä 1930-luvulla, mutta se ei kuitenkaan johtanut suuriin riippuvuusepidemioihin. Anja Koski-Jännes (2014, 90) uskoo tämän johtuvan siitä, että vallitseva yhteiskunnallinen tilanne ja arvomaailma olivat hyvin erilaisia nykypäivään verrattuna.

Riippuvuuden synnystä ei ole vielä olemassa tarkkaa tietoa, sillä tutkijat eivät ole päässeet yksimielisyyteen siitä, miten ja miksi riippuvuus kehittyy ja miten sitä voisi tehokkaasti hoitaa (Raento & Tammi 2013, 18). Riippuvuuden oletetaan johtuvan välittäjäaine dopamiinin eritykseen liittyvistä seikoista (esim. Viljamaa 2011, 10–11; Black ym. 2012, 2–3, Heinälä ym. 2011, 411). Erityisesti dopamiinijärjestelmän toimintahäiriötä pidetään merkittävänä riskitekijänä riippuvuuksien syntymiselle. Dopamiini tuottaa elimistöön mielihyvän tuntemusta, mikä voi koukuttaa ihmisen erilaisiin aineisiin tai toimintoihin. Riippuvuudesta kärsivällä henkilöllä ei silti välttämättä ole varsinaisia mielihyvän kokemuksia käyttäessään riippuvuutta aiheuttavia aineita tai tehdessään riippuvuutta aiheuttavia toimintoja (Kennett, Matthews & Snoek 2013, 10).

Kuitenkin geneettisten ja biologisten selitysmallien lisäksi on korostettu myös sitä, että ympäristö ja kasvuolosuhteet vaikuttavat vahvasti riippuvuuden syntymiseen. Muun muassa matalan tulotason ja riippuvuuden syntymisen välillä on löydetty yhteys (esim. Kim, Lee & Sehun 2017, 3214). Riippuvuus voi olla tutkimusten (esim. Grant ym. 2012, 5–6) mukaan perinnöllistä, vaikka varsinaista riippuvuusgeeniä ei ole löydetty (Agrawal & Lynskey, 2008, 1077).

Riippuvuuskäyttäytyminen noudattelee yleensä samanlaista kaavaa, jossa aluksi harmitoman oloisesta ja satunnaisesta toiminnasta muodostuu hiljalleen säännöllisempää. Toiminnan säännöllistyessä muut mielenkiintoiset aktiviteetit voivat jäädä taka-alalle, mikä

puolestaan mahdollistaa riippuvuutta aiheuttavan toiminnan säännöllisemmän toteuttamisen. Riippuvainen toiminta voi olla nautintoa tuottavaa, mutta aina näin ei kuitenkaan ole. Riippuvuudesta kärsivällä henkilöllä ilmenee myös epämiellyttäviä tuntemuksia, mikäli hän ei pysty toteuttamaan riippuvuutta aiheuttavaa toimintaa. (Brown & West 2013, 33–34).

Omistautunut toimiminen jonkin asian parissa tai esimerkiksi alkoholin ja laittomien huumaiden viihdekäyttö eivät vielä tee yksilöä riippuvaiseksi, vaan riippuvuus kehittyy vasta pakonomaisen, hallitsemattoman toiminnan myötä (Salasuo 2013, 117–120). Tämän vuoksi on tärkeää erottaa omistautunut käyttäytyminen ja riippuvainen käyttäytyminen toisistaan, jotta välttyttäisiin turhalta stigmatisoinnilta.

Riippuvuuden yleisyydestä väestötasolla ei pystytä tekemään tarkkaa tutkimusta, koska riippuvuuden määrittelemisen on edelleen vaikeaa. Erilaisista riippuvuuksista tai addiktioista puhuminen on tullut osaksi arkikieltä, eikä niitä käsitetä enää ainoastaan vaikeina ongelmina, vaan myös harmittomina paheina. Mihin tahansa voi koukuttua tai mistä tahansa voi tulla riippuvaiseksi, mutta osa riippuvuutta aiheuttavista asioista on sallittuja (esim. ruoka, seksi, videopelit) ja osa laissa kiellettyjä (esim. huumeet). (Raento & Tammi 2013, 7–9). Toisaalta esimerkiksi Barna Thegë ym. (2016, 618–620) havaitsivat tutkimuksessaan, että heidän vajaan 3000 henkilön otannassaan jopa yli 50 % vastaajista kertoi kärsivänsä ainakin yhdestä riippuvuudesta.

Anja Koski-Jänneksen (2014, 92–93) mukaan nykyaikana erilaisia nopeaa tyydytystä tarjoavia ja siten helposti riippuvuutta aiheuttavia toimintoja on helpompi saavuttaa, ja niiden toteuttamista pidetään aiempaa sallitumpana. Esimerkiksi aikuisviihderiippuvainen saattaa parin napin painalluksen kautta löytää ilmaista aikuisviihdettä miltei rajattomasti, ja älypuhelimien kautta tapahtuva Internetin selailu helpottaa sosiaalisen median liikkäyttäjän pääsyä riippuvuutensa pariin. Suomalaisessa kulttuurissa alkoholin humalakuinen käyttäminen on sallittua ja jopa suotavaa, sillä alkoholin käyttämisen totaali-kieläytymistä pidetään omituisena (Raento & Tammi 2013, 10).

Riippuvaisella ihmisellä ei ole välttämättä vain yhtä tiettyä riippuvuutta, vaan hänellä saattaa esiintyä useita riippuvuuksia samanaikaisesti (Thegë ym. 2016, 618–620). Riippuvuudet voivat myös vaihtua toisenlaisiin riippuvuuksiin, kuten alkoholisti voi raitistumisensa jälkeen tulla esimerkiksi nikotiiniriippuvaiseksi. Riippuvuuksia käytännössä korvataan joillakin toisilla riippuvuuksilla. Aina tilanne ei kehity näin, mutta geneettinen alttius näyttäisi vaikuttavan asiaan vahvasti. (Viljamaa 2011, 11.).

Riippuvuuden havaitseminen ja diagnosointi on vaikeaa etenkin silloin, kun ihminen ei itse havaitse tai halua myöntää omaa riippuvuuttaan. Silloin lähipiiri voi kuitenkin auttaa riippuvuuden havaitsemisessa. Aineellisen riippuvuuden havaitsemiseen ja diagnosoimiseen on käytössä myös erilaisia lääketieteellisiä testejä. (Heinälä ym. 2011, 416.).

Riippuvuuksien hoitamiseen ei ole yhtä tiettyä kaavaa, vaan riippuvuuden hoitamisessa mietitään tapauskohtaisesti eri hoitomuotoja. Uhkapeliriippuvuuden hoidossa on käytetty hyvin tuloksin kognitiivista psykoterapiaa sekä erilaisia lääkehoitoja. Riippuvuuden hoitamisen yhteydessä olisi hyvä hoitaa muitakin mielenterveyden häiriöitä, jotta saavutettaisiin paras hoitotulos. (Heinälä ym. 2011, 474–478.).

Toiminnallisessa riippuvuudessa riippuvuuden kohde on jokin pakonomainen toiminta, kuten esimerkiksi raha- tai videopelaaminen, Internetin käyttö tai seksin harrastaminen. Toiminnalliseen riippuvuuteen ei liity riippuvuutta aiheuttavaa ainetta (substance) vaan toiminnasta itsestään aiheutuva tuntemus toimii koukuttavana tekijänä (Alavi ym. 2012, 291–293). Luke Clarkin (2014, 55–56) mukaan toiminnallinen riippuvuus ei aiheuta suoraan fyysistä vahinkoa ihmiselle, mutta siihen liittyy impulsiivisten valintojen tekemistä nopean palkinnon saavuttamiseksi.

Toiminnallisten riippuvuuksien hättäväikutuksia on tutkittu lähinnä taloudellisten ja terveydellisten haittojen kautta, kuten aineellisia riippuvuuksia yleensä tarkastellaan. Esimerkiksi Seyyed Alavi ym. (2011, 795–799) tutkivat internetiriippuvuuden suhdetta mielenterveyden häiriöihin ja he havaitsivat tutkimuksessaan, että internetiriippuvuudella oli yhteys moniin erilaisiin psykiatrisiin häiriöihin, joskin suurin yhteys löytyi kuitenkin pakko-oireisen häiriön kanssa.

Roger Ho ym. (2014, 185–191) havaitsivat meta-analyysi -tutkimuksessaan, että internetiriippuvuudella oli yhteys masennukseen, ahdistukseen ADHD:n ja alkoholin ongelmakäyttöön. Heidän tutkimuksessaan internetiriippuvuudesta kärsivistä 13 %-26 % esiintyi myös samanaikaisia psyykkisiä ongelmia. Internetiriippuvuus voi aiheuttaa myös huonompaa unenlaatua sekä itsetuhoisuutta (Kim ym. 2017, 5–9).

Tutkijoiden mukaan ei ole kuitenkaan selvää, aiheuttaako internetiriippuvuus mielenterveyden ongelmia vai toisin päin. Ho ym. (2014, 185–191) korostavat tutkimuksessaan, että internetiriippuvuuden hoitaminen yhdessä psykiatristen ongelmien kanssa voisi kokonaisvaltaisesti auttaa internetiriippuvuudesta kärsivää henkilöä. Esimerkiksi vähentämällä internetin käyttöä muutkin ongelmat saattavat helpottua samalla. Myös lääkehoito yhdistettynä edellä mainittuihin keinoihin voisi tukea kokonaisvaltaista hoitoa.

Toiminnallisten riippuvuuksien vaikutukset ihmisen elämään ovat kuitenkin hyvin erilaisia, sillä joskus toiminnallinen riippuvuus ei välttämättä aiheuta fyysistä, psyykkistä tai taloudellista vaivaa vaan se voi vaikuttaa esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin. Pakonomaisen toiminnan vuoksi esimerkiksi kaveri- tai perhesuhteet saattavat kärsiä ja heidän kanssaan vietetty aika saattaa vähentyä. (Robbins & Clark 2015, 66–67.).

Toiminnallisten riippuvuuksien olemassaolosta on kiistelty paljon, koska ne ovat lähellä tavanomaisia arkitoimintoja, joita ihminen ei pysty syystä tai toisesta hallitsemaan. Toiminnalliset riippuvuudet on aiemmin luokiteltu impulssikontrollin häiriöihin liittyviin ongelmiin, eikä niitä ole tarkasteltu varsinaisina riippuvuuksina. Toiminnallisten riippuvuuksien kohdalla on nostettu esiin erilaisten arkisten toimintojen yliatologisointia, koska toiminnallisten riippuvuuksien kirjo on niin laaja. (Billieux ym. 2015, 119 – 120.) Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että toiminnallisissa riippuvuuksissa pätevät samankaltaiset mekanismit kuin aineellisissa riippuvuuksissa (esim. Grant ym. 2012, 233; Kuss ym. 2018, 10). Toiminnallisen riippuvuuden tutkimuksen ympärille on myös perustettu oma julkaisusarja ”Journal of Behavioral Addictions”, jossa ilmestyy vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita toiminnalliseen riippuvuuteen liittyen (Billieux ym. 2015, 119).

Toiminnallisen riippuvuuden määrittelemiseen voi liittyä myös pelko siitä, että diagnostisten kriteerien järjestelmät laajenevat kattamaan liian laajan kirjon diagnooseja, jolloin diagnoosijärjestelmien vaikutusvaltaisuus saattaa horjua (Karim & Chaudhri 2012, 5–7). DSM-5 -tautiluokituksessa toiminnallisten riippuvuuksien piiriin luetaankin kuuluvan vain ongelmallinen rahapelaaminen (Robbins & Clark 2015, 66). Toiminnallisten riippuvuuksien runsaan määrän vuoksi niistä tehdyt tutkimukset ovat hajanaisia. Toiminnallisilla riippuvuuksilla voi olla kuitenkin samankaltaisuuksia keskenään.

Eliza Gordonin ym. (2018, 481–490) ruokariippuvuutta käsittelevässä meta-analyysissä tutkijat havaitsivat, että liialliseen syömiseen liittyi aivojen palkitsemisjärjestelmässä oleva poikkeama, minkä vuoksi erityisesti prosessoitu ruoka sekä makeutusaineita ja rasvaa sisältävät elintarvikkeet aiheuttivat voimakkaimmin riippuvuutta ja pakonomaista syömistä. Tutkijoiden mukaan ruokariippuvuus voisi paremmin asettua aineellisten riippuvuuksien kategoriaan ulkoisen substanssin vuoksi, mutta silti ruokariippuvuus on vielä toiminnallisten riippuvuuksien kategoriassa.

Älypuhelinriippuvuudesta tehdyissä tutkimuksissa (esim. Kim ym. 2016, 5–11; Jiang & Zhao 2016, 4–6) on havaittu, että naiset ovat miehiä todennäköisemmin riippuvaisia äly-

puhelimien käyttämisestä. Tutkijat eivät osanneet kertoa syytä tällaiselle sukupuolijakaumalle, mutta he epäilivät, että naiset käyttävät miehiä enemmän sosiaalisen median palveluita puhelimella. Myös palkintoa hakevat (reward dependency) ja impulsiiviset ihmiset olivat taipuvaisia älypuhelinriippuvuuteen (Kim ym. 2016, 5–11).

Jian Xu ym. (2014, 3 – 10) tutkivat internetriippuvuuden yhteyttä lasten ja vanhempien välisiin suhteisiin ja tutkijat havaitsivat, että huono äitisuhde vaikutti merkittävästi internetriippuvuuden syntymiseen, mutta isäsuhteella ei näyttänyt olevan riippuvuuden syntymiseen vaikutusta. Tutkijat havaitsivat myös, että vanhempien eron kokeminen altisti nuoria internetriippuvuuteen.

Tarja Hirschovitz-Gerzin (2014, 77–85) tekemän tutkimuksen mukaan suomalaiset mieltävät toiminnallisista riippuvuuksista eroon pääsemisen melko helpoksi, eivätkä he pidä toiminnallisia riippuvuuksia yhtä vakavina kuin aineellisia riippuvuuksia. Esimerkiksi Internet- ja videopeliriippuvuuden arvioitua haittaa vähentää luultavasti se, että niihin ei välttämättä käytetä koko ajan suuria summia rahaa. Varsinainen avun hakeminen toiminnallisiin riippuvuuksiin vaihtelee tosin eri riippuvuuksien välillä, sillä seksiriippuvuuteen, liialliseen shoppailuun, chattailuun ja videopeliriippuvuuteen on matalampi kynnys hakea apua kuin ruokariippuvuuteen tai liialliseen fyysiseen harjoitteluun (Thegö ym. 2015, 4–13).

Toiminnallisen riippuvuuden syistä ei ole olemassa tarkkaa tietoa, mutta välittäjäaine dopamiinin ajatellaan olevan osatekijä myös toiminnallisen riippuvuuden syntymisessä. Malkiel Weinstein (2010, 271–274) havaitsi tutkimuksessaan, että pelaajilla voi videopeljä pelatessaan olla välittäjäaine dopamiinin erityis samankaltaisella tasolla kuin kovien huumeiden käyttäjillä. Toisaalta aivojen palkitsemisjärjestelmä tuotti vähemmän dopamiinia muiden arkisten toimintojen yhteydessä. Paul Johnson ja Paul Kenny (2010, 636–642) huomasivat samanlaisen yhteyden tutkiessaan dopamiinin roolia laboratoriorottien syömiskäyttäytymisessä. He havaitsivat, että ylipainoisilla rotilla aivojen palkitsemisjärjestelmä oli heikentynyt merkittävästi, minkä vuoksi rotat pyrkivät jatkuvasti syömään ja saamaan sitä kautta aikaan ”dopamiiniryöpyn”. Tämän on tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä riippuvuuden syntymiseen.

3.2 Videopeliriippuvuus

Tarkastelen tässä luvussa riippuvuutta ja sen syntymekanismeja suhteessa videopeliriippuvuuteen, koska videopeliriippuvuutta ei ole vielä virallisesti tunnustettu omana riippuvuutenaan. Pyrin hahmottamaan eri tutkimuksissa esiin nousseita videopeliriippuvuuden määritelmiä ja tarkastelen niitä riippuvuustutkimuksen valossa.

Ongelmallisen videopelaamisen rajojen ja määrittelyjen puuttuessa videopeliriippuvuutta saatetaan määrittää ja ”diagnosoida” (virallisen tautiluokituksen puuttuessa) virheellisesti. Mark Griffithsin ym. (2015, 269–270) mukaan karkea turvautuminen pelaamiseen käytettyyn aikaan voi myös aiheuttaa virheellisiä määrittelyjä videopelaamiseen liittyvästä riippuvuudesta. Heidän mukaan videopelaamisen riskikäytön arviointiin tulisi kehittää erilaisia arviointimenetelmiä, joiden avulla todellinen videopeliriippuvuus voitaisiin havaita. Ongelmallisen videopelaamisen ja videopeliriippuvuuden määrittely on lähtökohtaisesti vaikeaa, sillä esimerkiksi Suomessa videopelaamiselle ei ole asetettu varsinaisia riskikäytön tai liiallisen käytön rajoja, kuten esimerkiksi alkoholin käytön kohdalla on tehty. Videopelien pelaaminen noudattaa lähinnä kansallisia suosituksia viihdemedian ääressä vietetyn ajan määrästä.

Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n (2008, 24) oppaassa linjataan, että ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla lapsilla ja nuorilla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Edellä mainitun oppaan mukaan iso osa lapsista ja nuorista viettää ruudun ääressä 6-8 tuntia, mikä ylittää suositukset moninkertaisesti. Ruutuaikaan lasketaan kaikki viihdemedia, joten videopelaamisen osuutta siinä ei määritellä erikseen. Erityisen maininnan oppaassa saavat fyysistä aktiivisuutta lisäävät tietokonepelit, jotka ovat oppaan mukaan hyödyllisempiä kuin tavalliset pelit. Opas ei ota kantaa siihen, lasketaanko näiden pelien pelaaminen suositeltuun ruutuaikaan.

Antonius Van Rooijin ym. (2010, 209–211) tutkimuksessa eriytyi selvästi kaksi eri tyyppistä runsaasti pelaavaa ryhmää. Toisessa ryhmässä pelaajat pelasivat runsaasti, mutta eivät olleet riippuvaisia pelaamisesta ja toisessa ryhmässä runsaasti pelaavat pelaajat olivat selkeästi riippuvaisia videopeleistä. Riippuvuudesta kärsivillä pelaajilla oli muita ryhmiä enemmän kokemuksia masennuksesta, yksinäisyydestä, huonosta itsetunnosta ja sosiaalisesta jännittämisestä.

Runsas videopelaaminen ei vielä riitä määrittämään pelaajaa videopeliriippuvaiseksi, minkä vuoksi erilaisia mittareita on kehitetty varsinaisen riippuvuuden arviointiin. Mark

Griffiths (2010, 36) on listannut kuusi erilaista videopeliriippuvuuteen viittaavaa tekijää, joiden perusteella runsasta pelaamista voidaan arvioida. Näitä ovat merkitys (Salience), kun videopelaamisesta tulee tärkein asia elämässä, mielialan muutos (Mood modification), kun pelaaminen on eräänlainen selviytymisstrategia ja pakenemiskeino, toleranssi (Tolerance) prosessina, kun pelaamismäärät kasvavat jatkuvasti suuremmiksi, koska lyhyemmät pelisessiot eivät tuo enää tyydytystä, vieroitusoireet (Withdrawal symptoms), jotka ovat ikäviä tunteita liittyen pelaamisen lopettamiseen tai vähäisyyteen ja jatkuvaan pelien ajattelemiseen, konflikti (Conflict), joka syntyy kun pelaaminen rajoittuu jonkin asian vuoksi sekä ”repsahdus” (Relapse), joka viittaa tilanteeseen, kun videopeliriippuvainen henkilö ryhtyy taas pelaamaan suuria määriä, vaikka hän on saanut pelaamisen jollakin tavalla haltuun. Tommy Chan, Christy Cheung ja Zach Lee (2015, 413) mainitsivat omassa tutkimuksessaan näiden lisäksi vielä kontrollin menettämisen (Loss of Control), millä he tarkoittivat pelaajan kyvyttömyyttä rajoittaa pelaamista yrityksistä huolimatta.

American Psychiatric Association (2013, 795–796) lisäsi hiljattain Internet-peliriippuvuuden (Internet gaming disorder) DSM-5 –tautiluokitukseen, vaikkakin vasta ’tila, joka vaatii lisätutkimusta’ (Condition needing further investigation) -osioon. DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition 2013) on Yhdysvaltalaisen American Psychiatric Associationin (APA) diagnoosi- ja tautiluokitusjärjestelmä. DSM-5 -tautiluokituksessa on listattu videopeliriippuvuuden yhdeksän kriteeriä:

1. Täydellinen uppoutuminen videopelaamiseen (Preoccupation with Internet gaming)
2. Videopelaamisen lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita (Withdrawal symptoms when internet is taken away)
3. Videopelaamiseen täytyy käyttää koko ajan enemmän aikaa (Tolerance: the need to spend increasing amounts of time engaged in Internet gaming)
4. Epäonnistuneet yritykset hallita videopelaamista (Unsuccessful attempts to control Internet gaming use)
5. Liiallisen videopelaamisen jatkaminen negatiivisista psykososiaalisista ongelmista huolimatta (Continued excessive Internet use despite knowledge of negative psychosocial problems)
6. Muut mielenkiinnonkohteet, harrastukset ja viihdykkeet jäävät pois videopelaamisen takia (Loss of interests, previous hobbies, entertainment as result of, and with the exception of Internet gaming use)
7. Videopelaaminen pakokeino tai helpotuskeino ahdistukseen (huonoon mielialaan) (Use of the Internet gaming to escape or relieve a dysphoric mood)

8. Videopelaamisen määrän vääristeleminen perheenjäsenille, terapeuteille tai muille (Has deceived family members, therapists, or others regarding the amount of Internet gaming)
9. Videopelaaminen on aiheuttanut merkittävän ihmissuhteen, työn, koulutuksen tai uramahdollisuuden menettämisen (Has jeopardized or lost a significant relationship, job, or educational or career opportunity because of Internet gaming use)

Videopeliriippuvuudelle on kansainvälisissä tutkimusartikkeleissa monia eri nimityksiä, sillä se ei ole vielä saanut vakiintunutta paikkaa esimerkiksi DSM-5 –tautiluokituksessa. Videopeliriippuvuutta kutsutaan muun muassa termeillä Internet Gaming Disorder (esim. Baguley ym. 2014), Problematic Gaming Behavior (Männikkö 2017), Online Gaming Addiction (esim. Park ym. 2015), Pathological Video Gaming (esim. Choo ym. 2010) ja Video Game Addiction (esim. Zorbaz ym. 2015). Eri lähteissä esiintyvät etuliitteet “on-line” tai “internet” voivat olla ongelmallisia, koska monia videopelejä voi pelata ilman Internet-yhteyttä.

WHO:n (World Health Organisation 2017) vuonna 2017 tekemän uuden ICD-11 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) -tautiluokituksen luonnoksessa videopeliriippuvuus oli tunnistettu omana erityisenä ongelmana. Uusi ICD-11 -tautiluokitus on määrä julkaista vuoden 2018 aikana, joskin tautiluokitus otetaan käyttöön mahdollisesti vasta vuonna 2022.

Videopeliriippuvuuden yleisyydestä on monenlaisia tulkintoja ja ne vaihtelevat maakohdaisesti. Douglas Gentilen ym. (2011, 321–326) tutkimuksessa videopeliriippuvuuden piirteitä havaittiin 8 %–10 % pelaajista, mikä on tutkijoiden mukaan vastannut muissa maissa tehtyjen vastaavien tutkimusten tuloksia. Suomessa Niko Männikkö (2017, 81) väitteli hiljattain aiheesta ja hänen mukaan noin yksi kymmenestä videopelejä pelaavasta nuoresta tai nuoresta aikuisesta kärsii ongelmallisesta pelaamisesta.

Jeroen Lemmensin ym. (2010, 42–45) tutkimuksen mukaan videopelien pelaaminen ei itsessään aiheuta riippuvuutta. Myöskään paljon pelaavat pelaajat eivät välttämättä kärsi videopeliriippuvuudesta, eivätkä tämän vuoksi kärsi videopelien (riippuvaisesta) pelaamisesta aiheutuvista psykososiaalisista ongelmista, kuten masennuksesta, yksinäisyydestä ja huonosta itsetunnosta (Van Rooij ym. 2010, 208–211). Siihen pätevät kuitenkin samat riippuvuuden riskit, kuin muihin toiminnallisiin riippuvuuksiin, mutta erona on se, että videopelit ovat sosiaalisesti hyväksyttyjä ja ne ovat kiinteä osa lasten, nuorten sekä osittain myös aikuistenkin arkea.

Videopeliriippuvuus ei Suomessa ole (Niko Männikön tutkimusta lukuun ottamatta) näytännyt saavan jalansijaa tutkimuskeskustelussa, sillä se lasketaan yleensä Internet-riippuvuuden tai muun vastaavan käsitteen alle. Eri maissa tehdyt tutkimukset (esim. Bersabé Moran & Tejeiro Salguero 2002, Weinstein 2010; Van Rooij ym. 2010, 208–211) antavat kuitenkin painavaa näyttöä siitä, että videopeliriippuvuus on ilmiö, jota voisi tarkastella omana kokonaisuutenaan.

Koski-Jännes (2014, 92) korostaa myös videopelien tuomaa voimallista ja nopeaa tyydytystä, mikä vaikuttaa vahvasti riippuvuuden syntyyn. Perinteiset pelit ja leikit voisivat hänen mukaan tuottaa samanlaista tyydytystä, mutta niiden pariin pääseminen vaatii pitkällisempää organisoitumista, kun videopelit ovat puolestaan pahimmillaan muutaman napinpainalluksen päässä.

Rosa Bersabé Moran ja Roberto Tejeiro Salguero (2002, 1603–1605) sijoittivat videopeliriippuvuuden uhkapeliriippuvuuden alle, koska heidän mukaan se on samantapaista käyttäytymistä kuin uhkapelaaminen. Videopeliriippuvaiset pelaajat pelaavat tosin videopelejä intensiivisesti rahapelien sijaan. Sukupuolittain tarkasteltuna pojille kehittyy tyttöjä helpommin peliriippuvuutta (esim. Griffith ym. 2013, 241–242). Myös Salokosken (2005, 65) tutkimuksen mukaan videopelien riskipelaamisen rajat ylittävistä koululaisista 91 % oli poikia. Tätä selittää muun muassa se, että suuri osa peleistä on suunnattu pojille. Toisaalta Sarah Coyne ym. (2014, 310–312) havaitsivat tutkimuksessaan, että tytöt saattavat lievittää perhearjessa vallitsevia sosiaalisia konflikteja siirtymällä pelimaailman sosiaaliseen ympäristöön.

Myös aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön eli ADHD:n (Attention Deficit Hyperactive Disorder) on havaittu altistavan videopeliriippuvuudelle (Griffiths ym. 2013, 241–242). ADHD altistaa dopamiinijärjestelmän toimintavajauden vuoksi mielihyvän liialliseen tavoitteluun (Viljamaa 2011, 10–11).

Aiemmin mainitussa videopelien hyödyntämisessä amblyopian hoidossa on nostettu huolenaiheeksi se, että hoidon edetessä on huomattu, että videopelien pelaamisen määrä hyvän hoitovasteen saavuttamiseksi on melko suuri, minkä vuoksi riski riippuvuuden kehittymiselle voi kasvaa. Tämän vuoksi terapian suunnittelussa tulisi huomioida mahdollinen taipumus riippuvuuden syntyyn. (Adelman; Chaoying & Chen 2015, 312–315.).

Videopeliriippuvuudesta kärsivistä potilaista 72 %:lla esiintyi perhesysteemissä olevia ongelmia, ja ongelmia sosiaalisessa ympäristössä oli 50 %:lla potilaista. Lähes kaikki (97 %) potilaat jatkoivat pelaamista sosiaalisen elämän ongelmista riippumatta. (Antonius

Van Rooijin ym. 2017, 271) Myös Hui-Jie Tonen ym. (2013, 324–326) tutkimuksessa toimimattomat perherakenteet altistivat videopeliriippuvuuden syntymiseen.

Jeroen Lemmens ym. (2011, 148, 151) huomasivat tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia, mutta heidän tutkimuksessaan yksinäisyys, huono itsetunto ja puutteelliset sosiaaliset taidot nousivat merkityksellisiksi altistajiksi runsaalle pelaamiselle. Tutkijoiden mukaan yksinäisyys, huono itsetunto ja puutteelliset sosiaaliset taidot ovat sekä runsaan pelaamisen syitä että seurauksia. Erityisesti videopeliriippuvuus altistaa masentuneisuuteen, yksinäisyyteen sosiaaliseen jännittämiseen ja huonoon itsetuntoon (Griffiths ym. 2014, 160–163).

Monissa tutkimuksissa (esim. Griffiths ym. 2014, 160–163) ja teksteissä nousi esiin erityinen huoli massiivisia monen pelaajan verkkopelejä eli ns. MMO -pelejä pelaavien erityinen taipumus kehittää riippuvuus peleihin. MMO –pelejä pelataan tyypillisesti monen muun pelaajan kanssa verkossa jonkinlaisessa virtuaaliympäristössä, jossa joko kamppaillaan toisia vastaan tai pelataan yhteistyönä tietokonetta vastaan. MMO-pelien genrejä ovat muun muassa roolipeli, sota- ja räiskintäpeli, strategia, simulaatio ja ajanvietepelit. Osassa MMO-peleistä on kiinteä kuukausimaksu. MMO -pelit ovat kasvattaneet suosiotaan vuosien saatossa ja niitä tulee pelimarkkinoille koko ajan lisää (Kuss, 2013, 132).

Viljamaa (2011, 10) nosti esiin World of Warcraft (WoW) –pelin, jossa yleensä pelataan osana jotakin yhteisöä (kiltaa, klaania). Marko Siitonen (2004, 115) nimittää näitä yhteisöjä verkkopeliyhteisöiksi. Pelaaja on sidoksissa kyseisen yhteisön toimintaan, minkä vuoksi hänen on sosiaalisen pakon vuoksi palattava pelaamaan peliä johonkin sovittuun kellonaikaan, sillä poisjääminen voi olla sosiaalisesti paheksuttua. Pelisessiot voivat kestää muutamasta tunnista jopa muutamaa päivää (Chatfield 2008, 83–85); Hagerdon & Young 2011, 252). MMO-pelit ovat myös käytännössä loputtomia, minkä vuoksi niiden pariin voi palata myös loputtomasti, koska tekemistä löytyy aina. Pelejä voi myös pelata milloin tahansa, eikä pelimaailma ole kiinni mihinkään aikaan vuorokaudesta. MMO-pelien pelaajilla on muita tutkittujen peligenreiden pelaajia todennäköisemmin taipumusta peliriippuvuuteen, masennukseen ja alhaiseen itsetuntoon. MMO-pelien pelaajat saattavat yrittää käyttää pelaamista selviytymiskeinona oikean elämän ongelmista. (Kothgassnerin ym. (2010, 476–478.)

Chiou Wen-Bin (2007, 763–766) haastatteli tutkimuksessaan MMO-pelien pelaajia, joilla hän havaitsi olevan viitteitä videopeliriippuvuudesta. MMO –pelien pelaajia, jotka ker-

toivat pelaamisen motiiveistaan. Haastateltavat mainitsivat päämotiiveikseen ajanvietteen ja rentoutumisen, henkisen selviytymisen (johon lukeutui mm. yksinäisyys ja tylsistyminen), todellisuudesta pakeneminen, sosiaalisten tarpeiden tyydyttämisen, saavutusten, jännityksen, haasteen ja vallan tavoittelun. Suurin osa haastateltavista kuvaili elämänsä tylsäksi ja värittömäksi, mikäli he eivät pelanneet videopelejä ja pitivät videopelejä elämänsä pääfokuksena.

Daria Kuss (2013, 132–134) kuvasi tutkimustuloksissaan, että MMO-pelien kulttuurinen sisältö on merkittävä tekijä siihen, että pelaaja uppoutuu riippuvuuteen asti pelien maailmaan, ja esimerkiksi fantasiamaailmassa tavatut kanssapelaajat jakavat heidän kanssaan samanlaisia ajatuksia. Juuri sosiaalisuus on joidenkin tutkijoiden (esim. Park & Chen 2007, 74) mukaan keskeisin videopeliriippuvuuden kehittymisen syy.

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimustehtävä ja -menetelmä

Tutkimuksessani selvitän sitä, miten ongelmallinen videopelaaminen ja videopeliriippuvuus näkyvät opiskeluhuollon kuraattorien ja psykologien työssä. Olen jaotellut tutkimustehtävän kolmeen alakysymykseen:

1. Miten koulukuraattorit ja -psykologit tunnistavat lasten ja nuorten ongelmallisen videopelaamisen työssään?
2. Millaisia videopeliriippuvuuden piirteitä kuraattorit ja psykologit kohtaavat työssään?
3. Miten videopelaaminen vaikuttaa lasten tai nuorten arkeen?

Tutkimusmenetelmä on tärkeä osa tutkimusta, minkä vuoksi sen valitseminen on tarkka ja merkittävä prosessi (Hakala 2015, 14–16). Tutustuin eri menetelmiin, mutta päädyin käyttämään jo ammattikorkeakoulun opinnäytetyössäni käyttämäni teemahaastattelua aineiston keruumenetelmänä ja sisällönanalyysia aineiston analyysimenetelmänä. Koen, että ne ovat selkeimmin hahmotettavissa tutkimukseni ja erityisesti tutkimuskysymysteni kannalta.

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven (2013, 17) mukaan laadullinen tutkimus käsittää monia eri suuntauksia. Laadullisen tutkimuksen tekemisessä keskeistä on havaintojen teoriapitoisuus eli tutkimus on kiinteästi sidoksissa tutkimuksen tekijän kokemusmaailmaan ja tutkimuksessa tekemiin valintoihin. Toisin sanoen laadullisessa tutkimuksessa on aina tutkijan subjektiivisuus läsnä. Laadullinen tutkimus on empiiristä tutkimusta, sillä siinä aineiston keräämiseen ja aineiston analyysiin käytetyt menetelmät ovat keskeisessä asemassa. (Mt. 17–21). Laadullisen tutkimuksen keinoin pyritään myös ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevaa asiakokonaisuutta. Kari Kiviniemen (2010, 70) mukaan laadullisen tutkimuksen ominaispiir-

teenä on prosessimaisuus. Laadullisen tutkimuksen prosessi ei jakaudu aina selkeästi tiettyihin toisiaan seuraaviin vaiheisiin, vaan vaiheet saattavat mennä eri järjestyksessä tutkimuksen edetessä.

Haastattelututkimus vaikutti luontevalta vaihtoehdolta, sillä halusin saada haastattelujen avulla mahdollisimman kattavasti tietoa aiheestani. Kuten Sirkka Hirsjärvi ja Helena Hurme (2015, 35–36) toteavat, haastattelussa haastateltava henkilö luo uusia merkityksiä ja toimii aktiivisena osapuolena, joka voi haastattelun edetessä tuottaa vapaasti monenlaista tietoa käsiteltävästä aiheesta. Haastattelussa on myös mahdollisuus pyytää täsmennystä johonkin vastaukseen. Haastatteluun lupautuneet henkilöt harvoin peruvat osallistumisensa ja haastatteluun voi valikoida sopivia henkilöitä, jotka mahdollisesti tietävät aiheesta jotakin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74). Haastattelussa voi myös säädellä kysymysten järjestystä lomaketutkimusta paremmin.

Haastattelututkimuksen haasteina pidetään Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 35–36) mukaan muun muassa sitä, että haastattelijalla pitäisi olla kokemusta ja koulutusta haastattelun tekemiseen, sillä se vaatii taitoa sekä kuunnella että kysyä oikeita kysymyksiä ja lisäkysymyksiä. Haastattelu voi viedä myös paljon aikaa, sillä varsinaisten haastattelujen lisäksi täytyy huomioida muun muassa haastatteluajankohtien sopimiseen liittyvät haasteet sekä litterointiin käytettävä aika. Haastattelut eivät välttämättä tuota täysin luotettavaa tietoa, sillä haastateltavat saattavat antaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia, vaikka he olisivat todellisuudessa eri mieltä asiasta tai haluavat peitellä jotakin hävettävää tai nolostuttavaa asiaa. Haastattelijalle voi aiheutua kustannuksia, kuten nauhureiden ja muiden laitteiden hankintaan liittyviä kustannuksia sekä mahdollisiin matkustuksiin liittyviä kustannuksia. Haastattelujen analysoiminen on myös haasteellista, sillä varsinaisia valmiita malleja niiden tekemiseen ei ole olemassa. Haastattelumateriaalia voi kertyä paljonkin, eikä siitä kaikki ole haastattelun kannalta relevanttia. (Mt.)

Puolistrukturoitu teemahaastattelu oli aiemmasta opinnäytetyöstä saamani kokemuksen perusteella sulava ja looginen menetelmä ihmisten haastattelemiseen. Teemahaastattelussa teemat ohjaavat haastattelun etenemistä, minkä johdosta kysymykset toimivat melko lailla missä järjestyksessä tahansa. Teemahaastattelu ei itsessään kytkeydy laadulliseen tai määrälliseen tutkimukseen. Teemahaastattelun avulla voidaan saada haastateltavan ääni kuuluviin, jolloin tutkijan ääni jää haastattelussa minimaaliseksi. Tutkittavien tuottamat merkitykset ja vuorovaikutuksessa syntyvät merkitykset ovat teemahaastattelussa etusijalla. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu sen vuoksi, että siinä ei ole tarkkaa

kysymysrunkoa/-järjestystä, vaan se määrittyy jokaisen haastateltavan kohdalla erikseen. (Hirsjärvi ja Hurme 2015, 47–48.).

Kielen ja käsitteiden merkitys korostuu haastattelussa, sillä haastattelu rakentuu kahden tai useamman ihmisen välisestä kielellisestä kommunikaatiosta. Haastateltavat rakentavat omaa todellisuuskuvansa kielellisillä ilmaisuilla, joista haastatteli poimii tutkimuksen kannalta oleelliset asiat ja rakentaa niistä oman tulkintansa myös kielelliseen muotoon. Haastattelutilanne rakentuu myös kielellisten valintojen myötä, sillä esimerkiksi teitittely voi rakentaa tilanteesta hyvin erilaisen kuin sinuttelu. Kielellisten valintojen osalta täytyy ottaa myös huomioon se, minkälaisesta taustasta tai sosiaaliluokasta haastateltava tulee ja miten se vaikuttaa käsitteiden ja kielen käyttämiseen. Nämä ovat keskeisiä asioita haastattelutilanteen luontevuuden ja rentouden kannalta. (Hirsjärvi ja Hurme 2015, 48–53.).

Rakensin haastattelurunkoa tutkimustehtäväni ja -kysymysteni pohjalta. Laadullisessa tutkimuksessa eri osat ovat usein vielä epäselviä tutkimuksen alkupuolella, sillä laadullinen tutkimus on joustava prosessi ja tutkimuskysymykset löytävät muotonsa tutkimuksen edetessä (Kiviniemi 2015, 74 – 75).

4.2 Haastattelu ja aineisto

Keräsin tietoa aiheesta teemahaastattelujen avulla ammattilaisilta, jotka työskentelevät lasten, nuorten ja nuorten aikuisten parissa koulumaailmassa. Tavoitteenani oli löytää 5–10 haastateltavaa, sillä laadullisen tutkimuksen luonteen ja ajankäytön vuoksi haastateltavien määrän ei tarvitse olla suuri (esim. Alasuutari 2011, 38–39; Hirsjärvi & Hurme 2015, 58). Pohdin myös sitä, missä vaiheessa kohti haastatteluja saavuttaisin ns. saturaatiopisteen, mutta koin sen arvioinnin liian vaikeaksi, sillä kaikki haastateltavat tuottivat suuren määrän erilaista tietoa.

Lähdin etsimään haastateltavia omien kontaktieni kautta, sillä olin työni puolesta vierailut Oulun eri alueiden opiskeluhoitotiimeissä. Tiimeissä oli läsnä tiimivastaava sekä suurin osa tiimien kuraattoreista ja psykologeista. Lopulta löysin haastateltaviksi neljä perusasteen opiskeluhoiton kuraattoria ja kolme psykologia. Haastateltavia ei tarvinnut houkutella osallistumaan tutkimukseen, sillä he olivat innoissaan aiheesta ja halusivat tuoda näkemyksiään mielestään ajankohtaiseen ja tärkeään aiheeseen. Tässä vaiheessa

jouduin rajaamaan aihetta sen verran, että nuorten aikuisten kanssa työskentelevät ammattilaiset jäivät tutkimuksen ulkopuolelle. Rajausta oli mielestäni perusteltu, koska pystyin nyt keskittymään perusasteen opiskeluhuollon työntekijöiden näkemyksiin.

Päädyin toteuttamaan haastattelut yksilöhaastatteluina, sillä se soveltui paremmin aika-tilallisesti sekä minulle että haastateltaville. Haastateltavat olivat myös alan ammattilaisia, joten lähtöoletuksena pidin sitä, että he pystyvät vastaamaan haastattelukysymyksiin laajasti ja kattavasti. Yksilöhaastattelun keinoin sain mahdollisuuden sopia haastatteluajat sujuvasti oman työni ja vapaapäivieni kanssa sopiviksi, mikä ei välttämättä ryhmähaastattelumenetelmällä olisi onnistunut. Ryhmähaastattelussa ei ole samalla tavalla särky-mävaraa, sillä haastatteluun ei välttämättä tule kaikki paikalle sovittuna ajankohtana (Hirsjärvi & Hurme 2015, 63).

Rakensin teemahaastattelurungon tutkimusaiheeseen sopivaksi. Tein aluksi muutaman koehaastattelun, joiden pohjalta pystyin tekemään muutoksia varsinaiseen haastattelurunkoon. Haastattelurungon rakensin väljästi teemojen ympärille, jotta haastattelut olisivat keskustelunomaisia. Otin huomioon myös sen seikan, että kaikista teemoista ei välttämättä synny keskustelua kaikkien haastateltavien kanssa (Eskola & Vastamäki 2015, 35–38).

Haastatteluympäristönä hyödynsin joko haastateltavan omaa kotia, haastateltavan työpaikkaa tai omaa työpaikkaani. Haastattelu paikka piti kuitenkin valita harkiten, sillä haastattelu ei saanut häiriintyä muiden paikallaolijoiden toimesta (Eskola & Vastamäki 2015, 30–31). Haastateltavat olivat työnsä puolesta tottuneet käymään erilaisissa ympäristöissä, joten he mielellään osallistuivat haastatteluun siellä, missä sattui sopivalla haastatteluhetkellä olemaan.

Pyrin pitämään haastattelut keskustelevina ja rentoina, jotta haastateltavalla olisi helppoa ja luontevaa kertoa henkilökohtaisistakin aiheista. Haastattelu etenee kuitenkin tutkijan ehdoilla ja tutkijalla on merkittävä rooli haastattelun eteenpäin viemisessä. Keskustelevan ja luontevan ilmapiirin luominen on melko haastavaa, sillä tutkijan täytyy viedä haastattelua koko ajan eteenpäin ja rajanvetoa täytyy tehdä siinä, kuinka paljon omasta elämästään ja kokemuksistaan kertoo tutkimustilanteessa. (Eskola ja Vastamäki 2015, 27–28.) Toisaalta tähän rajanvetämiseen on työelämän puolelta tullut harjaannusta, minkä vuoksi se ei tuottanut ongelmia haastattelutilanteessa.

Käytin lopulta haastatteluissa melko strukturoitua haastattelurunkoa, vaikka lähtökohtaisesti pyrin pitäytymään joustavassa puolistrukturoidussa haastattelutavassa. Haastateltavat vastasivat kysymyksiin kuitenkin kokonaisvaltaisesti ja selkeästi ja he etenivät vastauksissaan loogisesti, minkä vuoksi kysymykset oli mielekästä esittää järjestyksessä. Joihinkin teemoihin oli jo aiemmin tullut vastauksia, mutta tarkensin kysymysten avulla vielä aiemmin käsiteltyjä asioita.

Haastateltavat osasivat vastata esitettyihin kysymyksiin pääosin monipuolisesti, vaikka osa kysymyksistä oli hieman rajatumpia. Pyrin haastatteluja tehdessäni avaamaan esitettyä kysymystä laajemmin, jolloin siihen ei voinut vastata yksiselitteisesti ”kyllä” tai ”ei” ilmaisuilla.

Haastateltavat olivat työskennelleet kouluympäristöissä hyvin erilaisia ajanjaksoja, minkä vuoksi vastaukset saattoivat poiketa toisistaan paikoitellen paljonkin, mikä oli tutkimukseni kannalta erinomainen asia. Eräs haastateltavista ei osannut vastata pelaamisen määrän muuttumiseen liittyvään kysymykseen, koska hänen työhistoriansa kouluympäristössä oli vasta muutaman kuukauden mittainen.

En lopulta tehnyt selvää erottelua kuraattorien ja psykologien välillä aineiston analyysivaiheessa, koska heidän vastauksensa olivat hyvin samantyyppisiä, eikä varsinaisia ammatillisia näkemyseroja ollut nostettavissa esiin. Tämä helpotti aineiston käsittelyä ja analyysia, koska pystyin paneutumaan koko aineiston läpi käymiseen yhdellä kerralla sen sijaan, että olisin käsitellyt ammattikuntia erikseen.

Videopelaaminen oli tuttu ilmiö kaikille tutkimukseen osallistuneille, sillä osa oli joko itse pelannut joskus videopelejä tai joku heidän tuttavansa tai perheenjäsen pelasi aktiivisesti videopelejä. Osa tutkittavista pyysi minua aluksi määrittelemään käsitteen ”videopeli” sekä avaamaan sitä, millä tavalla rajaan tutkimuksessani videopelaamisen.

Nauhoitin kaikki haastattelut ja litteroin ne tarkasti, mutta jätin pois ylimääräiset äännähdykset ja tutkimuksen kannalta epärelevantit kohdat. Säilytin aineiston lukituskaapissa kotonani tutkielman tekemisen ajan, ja tutkielman hyväksymisen jälkeen tuhoan litteroidut tekstit ja nauhoitukset. Litteroitua tekstiä kertyi kaikkiaan 93 tekstisivua. Aineisto sisälsi valtavan määrän tietoa aiheesta, joten sen läpi käyminen ja kaikista oleellisimman tiedon löytäminen vaati pitkää ja syvällistä paneutumista aineistoon. Otin Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 135) ohjeistuksen syvällisestä ja kiireettömästä aineistoon paneutumi-

sesta huomioon ryhtyessäni analysoimaan tekstiä. Ajankäyttöllinen ongelmani tuli kuitenkin vastaan siinä, etten voinut paneutua aineistoon heti tuoreeltaan, vaan jouduin odottamaan vuosilomaani.

4.3 Aineiston analyysi

Laadulliseen analyysiin tutustuessani huomasin, että aineistoa voi ja pitää lukea läpi useaan kertaan, jotta aineistosta saa kaiken mahdollisen irti. Mietin aineiston analysointia jo haastatteluja suunnitellessani, jotta analyysi olisi helpompi toteuttaa.

Lähestyin aineistoa sisällönanalyysin keinoin, sillä se on Tuomen ja Sarajärven (2013, 91–92) mukaan perusanalyysimenetelmä. Menetelmä oli minulle myös tuttu, joten laajempi perehtyminen menetelmään tuntui luontevalta. Noudatin Tuomen ja Sarajärven (mt.) laatimaa laadullisen analyysin runkoa.

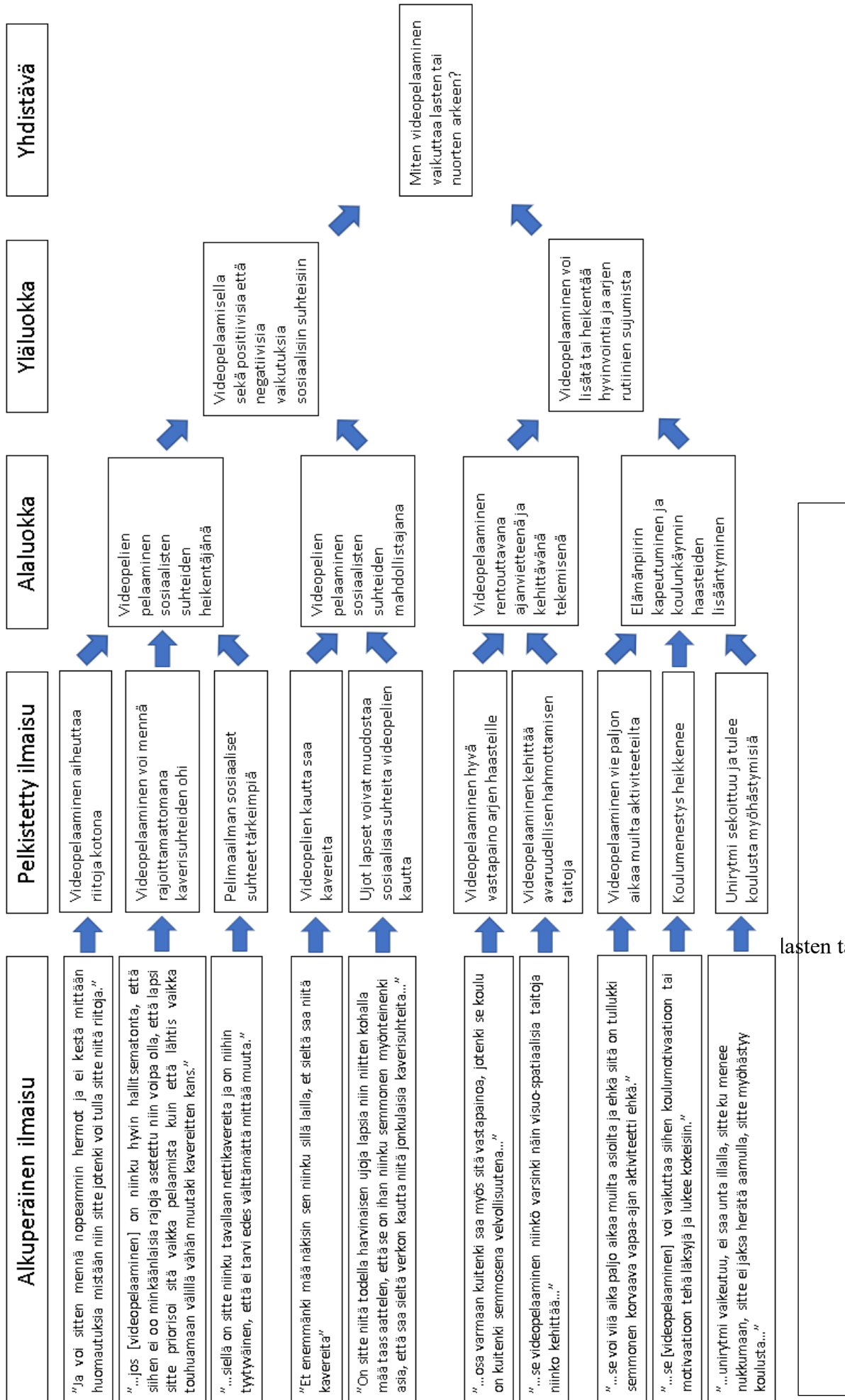
Pyrin löytämään aineistosta samankaltaisuuksia, jotta olisin saanut muodostettua aineistosta niin sanotun tyypillisen kertomuksen (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93). Otin kuitenkin huomioon erilaisuudet ja sellaiset yksityiskohdat, jotka olivat aiheeni kannalta oleellisia. Samalla yritin pysyttäytyä rajauksessani.

Aineiston analyysin vaiheita ovat aineiston järjestäminen, aineiston selventäminen ja varsinainen analyysi. Aluksi aineisto järjestetään litteroimalla aineisto, minkä jälkeen aineisto selvennetään, eli aineistosta poistetaan kaikki epäoleellinen, kuten esimerkiksi toisto ja aiheeseen kuulumattomat asiat. Varsinaiseen analyysiin kuuluu aineiston tarkempi kuvaileminen, yhdistely ja luokittelu. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 137–145.).

Aineiston kuvailemisella pyritään Hirsjärven ja Hurme (2015, 145) mukaan saamaan vastauksia kysymyksiin ”kuka, missä, milloin, kuinka paljon ja kuinka usein”. Kuvailemisen yhteydessä aineistoa voi tarkastella kriittisesti ja miettiä, mitkä asiat ovat oleellisia ja mitkä voi jättää kuvaamatta. Luokittelemalla aineistoa saadaan tiivistettyä ja yksinkertaistettua aineistoa, jotta sitä voi työstää helpommin. Luokittelua ohjaavat sekä tutkimusongelma että tutkimuskysymykset, mutta myös teoriaa, käsitteitä, aineistoa ja tutkijan mielikuvitusta voi käyttää apuvälineinä luokittelun tekemiseen. Aineiston yhdisteleminen tarkoittaa kuvailemisen ja luokittelun kautta saatujen palasten saattamista yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, eli pyritään löytämään samankaltaisuutta ja säännönmukaisuutta tutkitavasta ilmiöstä.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi on Kari Kiviniemen (2015, 83 – 84) mukaan analyyttistä ja synteettistä, sillä aineistoa eritellään, jäsennellään ja koodataan analyysia ajatellen sopivaksi (analyyttisyys) ja pyritään rakentamaan aineistosta yhtenäinen kokonaisuus (synteettisyys). Aineiston analyysin tukena voi Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 136) mukaan käyttää myös abduktiivista (teoriataustasta kumpuavaa ilmiöiden todentamista) tai induktiivista (aineistolähtöistä) päättelyä, joista hyödynsin molempia ilmiön kokonaisvaltaisen kuvaamisen saavuttamiseksi. Aineiston analyysi perustuu myös keksimisen logiikkaan, minkä pohjana ovat tutkijan tiedot ja taidot (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 100).

Aineisto tarjosi paljon sellaista uutta tietoa aiheesta, mitä ei ollut tullut vastaan missään aiemmissa tutkimuksissa. Tämän vuoksi päädyin painottamaan induktiivista päättelyä analyysin tukena, vaikka aluksi olin ajatellut käyttäväni teorialähtöisempää metodologiaa. Mukailin kuitenkin Tuomen ja Sarajärven (mt.) laatimaa teoriaohjaavaa sisällönanalyysia analyysissani, jonka avulla sain yhdisteltyä eri luokkia tutkimuskysymyksiini. Olen havainnollistanut analyysin konkreettista toteutusta esimerkinomaisesti kuviossa 1 (sivu 38) kolmannen tutkimuskysymyksen osalta. Samoin olen analysoinut aineiston myös kahden muun tutkimuskysymyksen osalta. Analyysin tuloksena ovat syntyneet tutkimuksen empiiriset luvut.



lasten tai nuorten arkeen

4.4 Tutkimuksen etiikka ja luotettavuus

Tutkimuksen tekemistä ohjaavat omat tietyt normit, jotka on määritelty juuri tietylle tieteenalalle. Yhteiskuntatieteellistä tutkimusta ohjaavat yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen normit, jotka on säädetty hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti raamittamaan tutkimuksen tekemistä sekä varmistamaan tutkijan oikeusturvan. (Hirvonen 2006, 34–36). Tutkimusta tehdessä ei kuitenkaan saa kankeasti noudattaa tiettyjä sääntöjä ja normistoja vain siksi, että niiden noudattamatta jättäminen aiheuttaa seuraamuksia vaan tutkimukseen ja ammatillisuuteen liittyvän etiikan tulisi kiinnostaa tutkimuksen tekijää (Gylling 2006, 350).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012, 6–7) ohjeistus sisältää tiivistettynä hyvän tieteellisen käytännön mukaiset periaatteet. Ohjeistuksessa korostetaan huolellisuutta, tarkkuutta ja rehellisyyttä tutkimuksen tekemisessä, tiedonkeruun ja tietojen käsittelemisen eettisyyttä, muiden tutkijoiden työn huomioimista ja kunnioittamista, tutkimuksen käytännön asioiden (kuten tutkimusluvan ja sidosryhmistä ilmoittaminen) asianmukaista hoitamista. Ohjeistuksen mukaan hyvät eettiset periaatteet koskevat tutkijaa myös työelämässä toimiessaan opetustehtävissä tai muissa vastaavissa toimissa. Tutkija itse on pääasiallisessa vastuussa eettisten periaatteiden ja hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta, mutta myös tiedeyhteisö on vastuussa yhteisön jäsenten hyvistä toimintatavoista.

Ari Hirvonen (2006, 38–46) on listannut seitsemän eettisesti hyvän tutkimuksen normeja pykälittäin, joiden pohjalta tutkija voi heijastella oman työnsä eettistä pohjaa. Hirvosen ensimmäinen pykälä Epäilyn velvollisuus kehottaa tutkijaa epäilemään aina kaikkea tutkimuksen tekemisen edetessä, sillä mikään tieto ei ole lähtökohtaisesti objektiivista ja oikeaa, vaan tieteen nimissä kaikki täytyy kyseenalaistaa. Toinen pykälä Rajankäynnin velvollisuus, jonka pääasiallisena viestinä tutkijalle on pitäytyä avoimena myös muiden kuin virallisen tieteen (kuten uskonnollisten ja ideologisten kysymysten) suhteen, koska tiede on vain yksi osa alue kaikesta tiedosta ja tietämisestä. Vapauden velvollisuus pykälä puolestaan kehottaa olemaan altistumatta uskonnollisille, ideologisille tai taloudelliselle intressille tutkimusta tehdessä, sillä ne eivät saa vaikuttaa tutkimuksen tekemiseen, vaikka ne olisivat tutkijalle itselleen tärkeitä. Neljäs pykälä Ajattelun velvollisuus velvoittaa tutkijaa ajattelemaan koko tutkimusprosessin ajan, sillä tehokkaasti tuotettu tutki-

mus voi jäädä ajatustyön näkökulmasta köyhäksi. Avoimuuden velvollisuus neuvoo tutkijaa olemaan avoin ja nöyrä koko tutkimusprosessin ajan. Tämä avaa Hirvosen mukaan mahdollisuuden löytää monia merkityksiä arkipäiväisistäkin tutkimuskohteista. Kuudes pykälä Vastuunottamisen velvollisuus velvoittaa tutkijaa ottamaan vastuun tutkimuksestaan. Tähän pykälään lukeutuvat huolellisuuteen, tarkkuuteen, rehellisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät vaatimukset. Viimeinen pykälä Säännötömyys kehottaa tutkijaa pitämään tutkimustaan arvo- ja normivapaana, vaikka se eettisesti nojaakin tiettyihin periaatteisiin.

Sari Lindblom-Ylänteen ym. (2011, 70–74) mukaan tutkimuksen tekemisessä on aina läsnä tietynlainen subjektius, eikä tutkimusta voi tehdä ilman inhimillisen tutkijan läsnäoloa. Tutkija tekee tietoiset valinnat ja hänen kokemusmaailmansa ja tietopohjansa kautta rakentuu myös varsinaisen tutkimusaineiston analyysi. Tutkijan taustatiedot ja olettamukset ovat läsnä tutkimuksen tekemisessä, mutta ne eivät saa korostua tutkimusraportissa.

Tutkimuksen tekemisessä on erittäin tärkeää huomioida muiden tutkijoiden saavutukset ja kunnioittaa heidän työtään (Hirvonen 2006, 31). Tuoreena tutkijana koen haastavaksi käyttää lähdeviittauksia täsmällisellä tavalla, minkä vuoksi yritän erityisen tarkasti varmistaa sen, ettei toisen tutkijan ilmaisu käänny missään vaiheessa tekstiä minun plagioimakseni ilmaisuksi. Haluan tuoda esiin ja korostaa muiden tutkijoiden ajatuksia, joita vasten heijastelen omia ajatuksiani ja oppimiskokemuksiani. Tutkijana täytyy pitäytyä arvostelemasta tai muuten esittämästä toisten tutkimuksia kohtaan halventavia kommentteja tai aiheetonta kritiikkiä. Tutkijoiden moninaiset näkemykset ja ansiokkaat tutkimustulokset täytyy pyrkiä nostamaan esiin mahdollisimman hyvin.

Tutkimusta tehdessä täytyy olla tarkka lähdekirjallisuuden luotettavuuden suhteen, sillä hyvä tieteellinen tutkimus perustuu luotettavasti tutkittuun ja objektiiviseen tietoon (esim. TENK 2012, 6). Olen tutkimusta tehdessäni tarkka lähdekirjallisuuden suhteen, sillä pyrin välttämään Internet-aineistoa, lehtijuttuja, tutkielmia yms. lähteitä, joita ei ole varsinaisesti vertaisarvioitu. Keskeisimpinä kirjallisuuslähteinä minulla on käytössäni tutkimusartikkelit, väitöskirjat ja muut tieteelliset julkaisut. Olen käynyt läpi myös joitakin pro gradu -tutkielmia, mutta niihin olen suhtautunut kriittisesti ja pitäytynyt mahdollisimman pitkälle niiden käyttämisestä. Muutamissa tutkielmissa on kuitenkin tullut esille aiheeni kannalta merkittävää tietoa, jonka vuoksi olen hyödyntänyt niitä.

Pyrin tutkimustuloksia avatessani välttämään liiallisia yleistyksiä, joskin ymmärrän myös jonkin asteisten yleistysten läsnäolon laadullisen tutkimuksen tekemisessä (esim. Hakala

2015, 22–23). Vaikka aineistoni on suhteellisen pieni, voi se silti avartaa näkemystä videopelien suhteesta riippuvuuteen, sosiaalisiin suhteisiin sekä arjen käytäntöihin. Tutkimuksen aihe on minulle läheinen, minkä vuoksi kiinnitän erityistä huomiota siihen, etten tuo esimerkiksi vain pelaamisen negatiivisia puolia esille. Pelaamiseen kuuluu laaja kirjo myös positiivisia vaikutuksia.

Ihmistieteissä tutkimuksen täysi objektiivisuus ei ole mahdollista, vaan tutkimuksen tekemiseen liittyy aina jonkinlaisia tutkijan arvolatauksia. Tutkijaa sitoo monenlaiset arvot, joiden vaikutus tutkimuksen tekemiseen voivat olla helposti tai vaikeasti havaittavissa. Tutkijaa sitovat muun muassa hyvän tieteellisen käytännön mukaiset arvot. Tutkimuksen tekemisessä täytyy kuitenkin pohtia niin sanottujen ei-tieteellisten arvojen, kuten poliittisten ideologioiden sekä moraalisten näkemysten läsnäoloa. (Raatikainen 2006, 93).

Yksityisyyden suojan ja anonymiteetin kunnioittaminen ovat Arja Kuulan (2006, 124) mukaan ensisijaisen tärkeitä tutkimusta tehtäessä. Tutkimusaineiston eli haastatteluista syntyneen materiaalin suhteen olen erittäin tarkka, sillä minulle on sosiaalialan ammattilaisena ja aloittelevana tutkijana ensisijaisen tärkeää, että haastateltavilla on varmuus tietojen asianmukaisesta käsittelystä. Tietosuojan ja henkilötietojen suhteen olen äärimmäisen tarkka, sillä haluan varmistaa jokaiselle haastateltavalle tiukan anonymiteetin.

Kuulan (2006, 124–125) mukaan haastateltavat voivat itse vaikuttaa siihen, kuinka paljon he tuottavat henkilökohtaista tai arkaluontoista tietoa haastatteluissa. Haastateltavilla on oltava itsemääräämisoikeus koko haastattelun sekä tutkimusprosessin ajan. Haastateltava voi missä tahansa vaiheessa perääntyä haastattelusta tai kieltää oman haastattelumateriaalin käyttämisen tutkimuksessa. Haastateltavalla on oltava tarkka ja totuudenmukainen kuva siitä, mitä tutkimus käsittelee ja miten hänen antamiaan tietoja käytetään tutkimuksessa. Tutkijalla on lopulta suuri vastuu siitä, miten paljon ja millä lailla tätä tietoa hyödynnetään lopullisessa tutkimusraportissa.

Yksityisyyden suojan varmistaminen estää henkilökohtaisten tietojen leviämisen väärin käsiin sekä henkilöiden tunnistamisen tekstistä (Kuula 2006, 127). Tässä tutkielmassa käsiteltävä aihe ei välttämättä ole lähellä haastateltavien henkilökohtaista elämää, mutta silti häivyttän tunnistetiedot ja hävitän haastatteluaineistot työn valmistumisen jälkeen. Haastateltavat ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, joten en lähtökohtaisesti oletanut mitään arkaluontoista tulevan esiin aineistosta. Osa haastateltavista kuitenkin viittasi haastatteluissa omaan perhe-elämäänsä, jonka häivytin pois lopullisesta aineistosta.

Kuulan (2006, 128–129) mukaan haastatteluaineistossa esiintyy suoria ja epäsuoria tunnistetietoja, joista suorat tunnistetiedot sisältävät haastateltavien nimiä, osoitteita ja muita vastaavia tarkkoja tietoja, kun taas epäsuorat tunnistetiedot ovat vaikeammin nähtävissä. Epäsuoriksi tunnistetiedoiksi Kuula (emt.) luetteli muun muassa tiedot työpaikasta, koulusta tai asuinpaikasta. Haastatteluaineistossani tuli esille joitakin epäsuoria tunnistetietoja, joiden häivyttäminen oli helppoa. Kävin aineiston vielä useaan kertaan läpi, jotta sain mahdollisimman kattavasti häivytettyä myös vaikeimmin havaittavat tunnistetiedot. Käytän aineistolainauksissa tunnisteita H1-H7, joiden avulla olen anonymisoinut tutkimukseen osallistujat.

5 Videopelaaminen opiskeluhuollon näkökulmasta

5.1 Ongelmallisen videopelaamisen tunnistaminen

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että kaikki työntekijät olivat puhuneet jonkun asiakkaan kanssa myös videopelaamisesta. Asiakaslapset/-nuoret olivat myös vaihtelevasti kertoneet videopelaamisestaan, toiset laajemmin ja toiset suppeasti. Olennaista oli kuitenkin se, että kuraattorit ja psykologit olivat havainneet pelien olevan selkeä osa nykylasten maailmaa.

Videopelit siis näkyivät monella tavalla opiskeluhuollon asiakastyössä. Haastateltavat kuvailivat videopelien näkymistä työssään hyvin huoli- ja ongelmakeskeisesti, joka näyttäisi kuvaavan juuri kuraattoreiden ja psykologien tietoon tulevaa ongelmallista videopelaamista tai jopa videopeliriippuvuutta. Tutkittavat kertoivat, että he tapasivat asiakaslapsiaan melko vähän, joskus jopa vain muutamia kertoja. Tämän vuoksi pelaamiseen liittyvät ongelmat eivät välttämättä tule koko laajuudessaan ilmi työskentelyn aikana.

Ongelmalliseen videopelaamiseen tai videopeliriippuvuuteen viittaava oireilu voi ilmetä riitatilanteina kotona ja raivareina tai levottomuutena koulussa, minkä vuoksi vanhemmat ja opettajat tuovat huolensa kuraattorien ja psykologien tietoon. Huolinäkökulma saattaa tulla esille joko vanhemmilta tai opettajilta tai muulta henkilökunnalta, jotka työskentelevät lasten ja nuorten kanssa.

”...se monesti myös nousee niinku ehkä vanhempien suusta, että tulee pelattua vaikka liikaa...” H5

”Ja sitte toki opettajat sanoo sitte, että tunneilla on haastetta, että ku jos jotku oppilaat pelaa niitä pelejä tunneilla, että yrittävät salaa räpläillä niitä, että eihän ne tunneilla sais pitää niitä puhelimia.” H2

Suurin osa tutkittavista kertoi, että videopelaaminen tuli usein esiin arjen- ja/tai vapaa-ajan kartoituksen kautta. Kartoituksessa käydään läpi arkielämän perusosa-alueita, joiden mittasuhteita vertaillaan toisiinsa ja pohditaan, kuinka paljon esimerkiksi videopelaaminen vie aikaa arkipäivästä ja jääkö muille asioille, kuten sosiaalisille kontakteille ja itsestä huolehtimiselle riittävästi aikaa. Työntekijät saattavat piirtää lasten ja nuorten kanssa muun muassa elämänsisältöympyröitä, joiden avulla nähdään videopelaamisen osuus päivittäisestä ajankäytöstä.

”...no ensisijaisesti, miten se mulle tulee tässä näkyviin niin tuota sen arjen hallinnan kautta, että miten se lapsi tai nuori hallitsee sitten sitä arkeaan ja miten se niinku hallitsee sit, et, tai että mikä siellä lapsen maailmassa sitte hallitsee, että tuleeks ne koulutyöt hoidettua ja tuleeks ne arjen, pysykö se arjen rytmi normaalina ja arjen toimet normaalina, vai viekö se, viekö ne pelimaailma niinku sen nuoren ajasta niinku niin huomattavan osan, että se alkaa jo häiritteen arkea.” H3

”Ja joskus saatan ihan mielenkiinnosta, jos kuulostaa siltä, että nyt tässä on vähän jotaki, että tää on aika iso osa tämän elämää, et ihan piirretään semmonen elämän sisältöympyrä tai päivän ympyrä ja kuinka iso, jos että kuinka ison osan koulu vie ja kuinka osan tän ja sitte jos se pelaaminen vie yli puolet niin kylläse ja usein vieki niin se usein niinkö no se, kuinka paljo se vie tavallaan muulta.” H7

Mielenkiintoista oli, että yksi tutkimukseen osallistuneista kertoi, ettei välttämättä puhu kaikkien asiakkaiden kanssa videopelaamisesta. Toinen tutkittavista sanoi kysyvänsä aina asiakkaalta mahdollisesta videopelaamisesta. Tässä voivat näkyä eri työntekijöiden väliset erot työkäytännöissä ja siinä, minkälaisessa roolissa he olettavat videopelaamisen olevan lasten ja nuorten arjessa. Videopeleistä kysymiseen voi vaikuttaa se, ettei peleistä välttämättä tiedetä riittävästi tai niihin ei ole omassa elämässä kosketuspintaa. Tutkittavat edustavat myös eri ammattikuntia (koulukuraattori ja -psykologi), mutta se ei luultavasti vaikuta merkittävästi videopelaamiseen suhtautumiseen.

”Kaikkien kanshan mää en oo varmaan ees puhunu koko asiasta” H6

”...se [videopelaaminen] on kuitenkin semmonen asia, jota aina niinku kysytään sekä lapselta tai nuorelta tai huoltajalta.” H5

Ongelmallisen videopelaamisen ja videopeliriippuvuuden tunnistaminen muistuttaa (kuten eräs tutkittava totesi) salapoliisityötä, sillä erilaisista vihjeistä ja kertomuksen osista pyritään kokoamaan loogista selitystä lapsen tai nuoren arjessa esiintyviin ongelmiin. Ongelmallisen videopelaamisen tai videopeliriippuvuuden jäljille päästään yleensä varsin nopeasti. Toisinaan ongelma tulee heti ilmi, minkä johdosta sen äärellä pystytään työskentelemään heti. Videopelaaminen voi olla jopa pakonomaista, jolloin lapsi tai nuori jatkaa videopelien pelaamista, vaikka se ei olisi enää mukavaa ja rentouttavaa. Pakonomaisuus on selkeä merkki riippuvuudesta (Salasuo 2013, 117–120).

”Ja sit se pakonomaisuus ja se, että onko muita mielekkäitä asioita elämässä, että sitte jos se ainoa, no hyvä asia omassa elämässä on se pelaaminen, niin ehkä nää on ne jotenki ne kriteerit, mihin jotenki ite peilaan sitä, että onko kyse [videopeliriippuvuudesta]...” H7

Pääasiassa työntekijöiden asiakkaista suurin osa pelasi videopelejä. Arviot videopelejä pelaavien asiakkaiden määrästä vaihtelivat hieman yli 50 %:sta jopa 100 %:iin. Muihin suomalaisiin tilastoihin verrattuna arviot olivat saman suuntaisia, joskin maltillisia, sillä esimerkiksi Annika Suonisen (2010, 30) mukaan 7–8 -vuotiaista lapsista 89 % pelasi joskus videopelejä sekä Mäyrän ym. (2016, 27) mukaan 10–19 -vuotiaista lapsista ja nuorista

aikuisista 98,5 % pelasi videopelejä. Maltillisemmissakin arvioissa oli toki huomioitu, että kaikki lapset ja nuoret voivat olla älypuhelisten äärellä, vaikka he eivät suoranaisesti pelaisi pelejä niillä. Osa tutkittavista myös arveli, että kaikki lapset pelaavat ainakin joskus ja jossakin määrin.

”...no sanotaan nyt, se on kyllä aikamoinen heitto, mutta sanotaan, että semmonen 60 % [pelaa]. Siinä on sitte ne tytötki, jotka roikkuu siellä puhelimessa ihan muuten tai siis sillä tavalla siinä sadassa prosentissa, mutta joo, no sanotaan 60 % minun asiakkaista” H3

”Kyllä mä huulen, että niinku jollaki lailla no varmaan niinku kaikilla on joku semmonen vaihe kuitenkin ollu, että ovat pelanneet niinku sukupuolesta riippumatta” H5

Pelaamisen määrän lisääntyminen vuosi vuodelta näkyi pääasiassa kaikkien työssä, mikäli he olivat jo jonkin aikaa työskennelleet kouluympäristössä. Tähän viittaavat myös eri barometreissa havaitut muutokset pelaamisen yleisyydessä sekä pelaamisen määrän lisääntymisessä (esim. Mäyrä ym. 2016, 25 – 30; Videogames in Europe: Consumer study 2012, 7–8).

”Kyllähän se on lissääntyny tai ainaki semmonen tuntuma mulla on niinku aivan selekiä, koska kyllähän nuo pojat tuossa välitynnillä esim. ku ne istuu tuossa käytävällä, seinää vasten nojjaavat tai jossaki --- puhelimethan niillä on kädessä kaiken aikaa.” H3

Varsinaista kysymystä siitä, minkälainen vaikutus älypuhelimilla on ollut tähän muutokseen ei tarvinnut esittää, sillä enemmistö tutkittavista mainitsi älypuhelimien vaikuttavan pelaamisen määrän lisääntymiseen. Älypuhelisten työntekijät näkivät mahdollistavan pelaamisen käytännössä kaikkialla, jolloin videopelaaminen ei näyttäytynyt enää paikkaan sidonnaiselta toiminnalta. Ennen älypuhelimia pelikoneet olivat kuitenkin sijainneet joskin tietyssä paikassa, minkä vuoksi niiden käyttämistä pystyi ehkä paremmin valvoamaan.

”No kyllä mä aattelen, että on just tämä niinku älykännykkäasia on varmaan sitä muuttanu --- et aattelee, että on niinku lisääntyny ja se ehkä on tehny siitä haastavampaa, koska se laite on ehkä mukana kavereilla ja se laite on mukana joka paikassa tavallaan sitte.” H5

”...et alotetaan ihan pelaamaan pleikkarilla tai mikä Commodore 64:lla oli, että niinku pelataan se hetki ja sillä siisti, sit laitetaan kiinni. Mutta nyt se on semmosta, että ku se älypuhelin on koko ajan sulla niin sä automatkalla tai bussin kyydissä tai välitunnilla tai niin käyt vähän rykäsemässä siinä välissä.” H2

Kaikki tutkittavat kertoivat tunnistaneensa asiakastyössään ongelmallista videopelaamista ja jopa videopeliriippuvuutta, jotka vaikuttavat negatiivisesti lasten ja nuorten arkeen. Tutkittavat olivat sitä mieltä, että heillä on tietoa ja taitoa tunnistaa ongelmalliseen videopelaamiseen ja videopeliriippuvuuteen liittyviä vihjeitä. Vain yksi tutkittavista

epäili videopeliriippuvuuden olemassaoloa, mutta muut työntekijät olivat yksimielisiä siitä, että videopeliriippuvuus on oikea, olemassa oleva ongelma. Tämä tukee eri tutkimuksia ja keskusteluja, sillä videopeliriippuvuuden sekä muiden toiminnallisten riippuvuuksien olemassaolosta kiistellään edelleen (ks. Aarseth ym. 2016, 1–4; Billieux ym. 2015, 119 – 120).

Toisaalta osa tutkittavista totesi, etteivät kaikki riippuvuudesta kärsivät lapset ja nuoret välttämättä hakeudu heidän vastaanotolleen. Tämän seurauksena suurikin osa riippuvuustapauksista voi jäädä huomaamatta ja tunnistamatta. Koulujen kuraattori- ja psykologipalvelut ovat kuitenkin vapaaehtoisia palveluita oppilaille, minkä vuoksi niiden piiriin ei voi pakottaa ketään. Tämä tarkoittaa myös sitä, ettei videopeliriippuvuudesta (tai muista riippuvuuksista) kärsiviä lapsia tai nuoria voida myöskään ohjata intensiivisemmän avun piiriin.

”Mutta se on monesti niin, että ko kotoa ohjattu niin siellä onki jo ne rajotukset tosi hyvällä mallilla, että miten niinku rajotetaan, että enemmän sitte taas on niitä perheitä, jotka ei millään lailla rajota ja niitä oppilaita ei välttämättä sitte taas tuukkaan asiakkuuteen.” H4

”Tää ois varmaan niinku semmonen jotenki herkullinen aihe, jotenki nuoruusikäisten vaikka poikien kanssa, joilla ehkä on jo jotaki niinku koulunkäynnin laiminlyönnistä tai että tiedetään, että elämänrytmi on jo vaikka aikalailla ilta-/yöpainotteista ja sen taikia vaikka koulupoissaoloja, mutta hehän hakeutuu hirveen huonosti meidän niinku asiakkuuteen..” H5

Monet pitivät nykyajan älypuhelin -ilmiötä yhtenä keskeisenä syynä myös lasten ja nuorten ongelmalliselle videopelaamiselle, koska älypuhelimet ovat jatkuvasti läsnä ja niitä käyttävät niin lapset kuin aikuiset erilaisissa tilanteissa. Älypuhelimilla ei tosin aina välttämättä pelata videopelejä vaan niillä selaillaan internetiä tai pidetään yhteyttä kavereihin ja muihin tuttuihin. Ihmiset saattavat työntekijöiden mukaan kaivaa puhelimen esille, esimerkiksi odotellessaan jotakin tai sitten perheen kesken istuskellessa perheenjäsenet voivat puuhailla omia juttujaan puhelimen ääressä. Ryan Dwyerin ym. (2018, 236–238) mukaan älypuhelimien käyttäminen vaikuttaa negatiivisesti vuorovaikutustilanteisiin, koska ne häiritsevät läsnäolevien ihmisten välistä kommunikointia.

”Että tietenki sillä lailla se voi olla tuota vaikuttanu, että kotonaki ollaan perheen kesken ja kaikki tekee sitä omaa juttua [älypuhelimella], että ovat yhdessä, mutta eivät niinku läsnä [--] niin, että kaikilla on se oma systeemi siellä menossa” H4

Lapset ja nuoret eivät välttämättä itse tunnista pelaamisen ongelmallisuutta tai riippuvuutta tai he eivät halua kertoa niistä, minkä vuoksi työntekijät voivat ”hoksauttaa” lapsia ja nuoria huomaamaan mahdollinen riippuvuus.

”Että nää ehkä, jotka on niinku peleihin silleen koukussa niin ne ei ehkä niin avoimesti tuo sitä esille, että sitä pittää ehkä enempi kaivella sitte.” H1

Videopeliriippuvuuden (ja myös muiden riippuvuuksien) tunnuspiirteisiin kuuluu se, ettei ongelman olemassaoloa välttämättä myönnetä tai hyväksytä. (Sinkkonen ym. 2014, 127–128; American Psychiatric Association 2013, 795–796).

5.2 Videopelaamisen suhde riippuvuuteen

Tarkastelen tässä luvussa, millaisia videopeliriippuvuuden piirteitä työntekijät ovat kohdanneet työskennellessään lasten ja nuorten parissa sekä miten videopeliriippuvuus ilmenee osana videopelaamista.

Tutkimukseen osallistuneet ajattelivat videopeliriippuvuuden vertautuvan mihin tahansa riippuvuuteen ja he kuvailivat erilaisia riippuvuudesta kertovia piirteitä, jotka he liittivät videopeliriippuvuuteen. Riippuvuutta käsittelevissä tutkimuksissa ja muissa julkaisuissa riippuvuuksilla onkin nähty olevan samankaltaisia synty- ja toimintamekanismeja riippuvuuden tyypistä riippumatta (esim. Kuss ym. 2018, 3–10). Mahdollisina riippuvuudesta kielivinä seikkoina haastateltavat pitivät jatkuvaa väsymystä, poissaoloja, muiden mielenkiinnon kohteiden vähentymistä tai häviämistä elämästä, sosiaalisten suhteiden kaventumista ja salaa pelaamista.

” jos on väsyny ja väsyny päivällä ja koulussa tai sitte tuota on paljo poissaoloja tai niin niin.. Ensimmäisenä sitte tulee mieleen, että no mitästä yöllä sitte tehään jos ollaan niin väsyneitä, ja sitte saattaa olla, että niinku entiset mielenkiinnon kohteet on jääny niinko harrastukset pois tai kaverit jääny pois tai että jotenki se elämänpiiri on muuttunu niin niin, eihän se nyt välttämättä oo niinku se videopeliriippuvuus siinä taustalla, mutta sitte tullee niinku se monesti niinku puheeksi, että voisko tässä olla tämmöstä” H1

Tutkimustulokset tukevat muun muassa American Psychiatric Associationin (2013, 795–796) laatimien videopeliriippuvuuden kriteerien kanssa, sillä niiden mukaan muiden mielenkiinnon kohteiden jääminen elämästä tai poissaolot koulusta ovat merkille pantavia asioita. Erityisesti *sosiaalisten suhteiden väheneminen ja eristäytyminen* omaan huoneeseen videopelien äärelle ovat jo hälyttäviä merkkejä siitä, ettei videopelaaminen ole enää välttämättä pelaajan omissa käsissä, vaan kyseessä voi olla jo jonkin asteinen riippuvuus.

Riippuvuuden lähteitä tai syntymekanismeja ei välttämättä tarvitse tuntea tarkemmin, jotta niitä voi kuitenkin lähteä tarkastelemaan ja työstämään tarkemmin asiakassuhteessa.

”Sillälaillla mää ehkä jotenki aattelen, että jotenki monessa riippuvuudessa se mekanismi on sillai sama, että ehkä muakaan ei sillai kiinnosta usein tavallaan työntekijänä, että mikä se on se riippuvuus sinänsä tai se kohde, vaan nimenommaan, että mikä se on se mekanismi, joka siellä taustalla on.” H7

Videopeliriippuvuudesta haastateltavat arvelivat olevan kyse silloin, kun videopelaaminen vie lapsilta ja nuorilta kaiken vapaa-ajan sekä häiritsee muita arkisia toimintoja. Videopeliriippuvuudesta kärsivä lapsi tai nuori on haastateltavien mukaan menettänyt hallinnan pelaamiseen, jolloin pelaamisesta on muodostunut pakonomaista toimintaa, vaikka se ei enää olisikaan hauskaa. Rajojen asettaminen itselle vaikeutuu tai tulee jopa mahdottomaksi.

”Että sillon ko mä en itte hallitse sitä, tuota mä en pysty itte niitä rajoja selkeesti itselleni laittamaan siinä niin sillon mä olen. Et se peli, videopeli vie mua enkä minä sitä videopeliä.” H3

American Psychiatric Association (2013, 795–796) laatimien kriteerien mukaan videopelaamiseen käytetyn ajan lisääntyminen sekä epäonnistuneet yritykset hallita videopelaamista voivat olla merkkejä videopeliriippuvuudesta. Lapsen tai nuoren toleranssi videopelaamiseen voi kasvaa, minkä vuoksi pelaamiseen käytetty aika lisääntyy jatkuvasti, mikä taas valtaa alaa muilta arjen toiminnoilta ja mielenkiinnon kohteilta. Samankaltaista hallitsemattomuutta ja impulssikontrollin vaikeutta esiintyy eri aineellisten ja toiminnallisten riippuvuuksien yhteydessä (esim. Salasuo 2013, 117–120; Kim ym. 2016, 5–11).

Haastateltavat kuvailivat videopelaamisen hallitsevan videopeliriippuvuudesta kärsivien lasten ja nuorten elämää monella eri tavalla. Videopeliriippuvaisilla lapsilla ja nuorilla ajatukset pyörivät videopelaamisen ympärillä aamusta iltaan, eivätkä muut asiat enää kiinnosta samalla tavalla. Riippuvuuksissa usein riippuvuuden kohde valtaa ihmisen koko ajatusmaailman, minkä vuoksi muut asiat elämässä saattavat jäädä toissijaisiksi (esim. Brown & West 2013, 33–34; American Psychiatric Association 2013, 795–796).

”Se vie ajan ja tuota ajatukset kaikelta muulta, että se on niinku päällimmäisenä aamulla mielessä ja viimesenä illalla, jos edes meet nukkumaan niin ajattelet sitä. Niin ihan sama videopeleissä.” H1

”Niin ja sitte että jotenki, jos ne koulussa vaikka koulupäivän aikana ne puheenaiheet on vaan niistä peleistä ja mää kyselin siltä niinku monilta lapsilta kysyn vaikka, että no jos sää saisit toivoa ihan mitä vaan, vaikka tänne kouluun tai kottiin niin mitä se ois kotona muuttuis, jos sää saisit ihan mistä vaan valita niin ne liittyy johonki kultarahoihin jossaki pelissä tai sitte koulussa, että ois lyhemmät päivät, että sais pelata enemmän - Ja että niinku kaikki pyörii sen ympärillä.” H6

Videopelaaminen voi olla jopa arkea hallitseva asia, jonka ohessa suoritettiin pakollisia velvoitteita, kuten koulua pois alta, jotta päästiin nopeasti takaisin videopelimaailmaan. Tämä on huolestuttava merkki siitä, että pelaaminen ja videopelien ajattelevaaminen vie ison

osan lapsen elämästä, mikä on yksi videopeliriippuvuuden tunnuspiirteistä (esim. American Psychiatric Association 2013, 795–796, Griffiths ym. 2010, 36).

”...ehkä jopa se joillaki kääntää sen niin päin, että sää joutuvat olemaan sieltä poissa tavallaan siitä ajasta, ku sää oot siellä verkossa tai siinä pelissä kuin niin päin, mitä se ehkä aikasemmin ollu --- sää joutuvat ollee sieltä [pelimaailmasta] pois nyt vähän aikaa tässä vaikka koulussa ja sit sää pääset sinne takasi.” H6

Erityisesti riippuvuus videopelaamisesta vaikutti merkittävimmin lasten ja nuorten koulunkäyntiin sekä koulumenestykseen ja nimenomaan negatiivisesti. Työntekijät olivat huolissaan kyvykkäistä ja lahjakkaista lapsista ja nuorista, jotka olivat uppoutuneet videopelien maailmaan niin intensiivisesti, etteivät välttämättä kyenneet suoriutumaan koulussa oman potentiaalisen tason mukaisesti.

”...mua harmittaa ihan oikeasti, koska meillä täällä on niinku erityisesti yläasteella semmosia nuoria, jotka menettää niinku sen, niillä on kykyjä vaikka mihin, mut kun niillä mee sen, ne valvoo kolome vuotta ja menettää niinku ne, et se koulumenestys on heikompi huomattavasti.” H3

Videopeliriippuvuus ei ollut yksistään ainoa selitys lasten ja nuorten ongelmiin, vaan se oli pikemminkin yksi oire muiden joukossa. Myös Wood (2007, 172) on todennut artikkelissaan, että videopeliriippuvuus voi olla oire jostakin muusta sairaudesta tai elämäntilanteeseen liittyvästä ongelmasta. Videopeliriippuvuus voi tutkimuksen mukaan näkyä koulussa levottomuutena tai muina vastaavina käytösoireina, joiden perusteella lapset ja nuoret päätyvät kuraattorin tai psykologin vastaanotolle. Toisaalta videopeliriippuvuus voi tulla ilmi ihan tavallisissa keskusteluissa vanhempien kanssa, eikä sitä välttämättä ole aiemmin huomattu koulussa tai muussa arkielämässä.

”No se näkyy semmosena huolena siitä, että pelaako lapsi liikaa tai johtuuko lapsen jotku tietyt oireet, vaikka levottomuus tai ehkä levottomuus on semmonen yleisin, ei niinkää semmonen, että lapsi käyttäytyis mitenkää väkivaltaisesti, mutta että levottomuus tai semmonen nahistelu.” H5

Lapsilla ei myöskään välttämättä ole muuta tekemistä, jolloin virikkeettömyys sai lapsen viettämään videopelien äärellä kohtuuttoman paljon aikaa. Lannistavat tai virikkeettömät (discouraging) perheolosuhteet altistavat videopeliriippuvuudelle (Selen Zorbazin ym. 2014, 492–496). Vanhemmat eivät välttämättä osaa tai jaksa olla vuorovaikutuksessa lastensa kanssa eikä heillä välttämättä ole voimavaroja järjestää lapsille aktiviteetteja arkeen. Tämä voi olla lähtöisin vanhempien omista lapsuuden kokemuksista.

”Ja sitte siinä oli tavallaan niinku osasyynä se, että sitte tavallaan niinku kotona ei niinku tavallaan oltu valmiita järjestämään muutakaan toimintaa, että toisaalta se oli hirveän iso ongelma se pelaaminen siellä kotona, mutta sitte ku ehotettiin muita tekemisiä niin sitte sitä ei niinku ikinä toteutettu sitä suunnitelmaa...” H6

Osa tutkittavista kertoi myös, että lapset ja nuoret saattavat paeta arkielämän ongelmiaan pelimaailmaan. Perheissä voi olla monenlaisia haasteita, minkä vuoksi lapsella tai nuorella on helppo sulkea vaikeat asiat mielestä siirtyessään pelimaailmaan. Pelimaailma tarjoaakin pakokeinon monenlaisissa tilanteissa (Meriläinen 2012, 61). Toisaalta videopelaamisen pakokeinona tai ahdistuksen lievittäjänä on yksi American Psychiatric Associationin (2013, 795–796) laatimista videopeliriippuvuuden kriteereistä.

”Että ehkä semmonen pakokeino, pakopaikka, että en mä usko en usko, et se niin päin menis, että jos oot oikeinki tyytyväinen elämään ja aktiivista elämää elät niin, että se sitte niinku sinne pakenisit mitään todellisuutta, mutta että just tommosessa jollaki tavalla negatiivisessa elämäntilanteissa niin voi ollakki, että pääset pois siitä hetkestä hetkeksi.” H2

”Sitte jos on vaikka kotona joku ihan hirveä niinku meininki ja siellä örvelletään vaan ja tai kiukutellaan toisille ja huuetaan ja tottakai se pella miehuummin, ku kuuntelee sitä, jos on mahdollisuus, ajattelisin näin.” H6

Lapset eivät välttämättä itse ajattele pelaamistaan ongelmallisena. Lapset ja nuoret saattavat vähätellä pelaamistaan eivätkä pidä pelaamisen vähentämistä tai lopettamista mitenkään haastavana. Toisaalta haastateltavien mukaan lapsille ja nuorille puhutaan ruutuajasta koulussa, minkä vuoksi lapset ja nuoret ovat jollakin tasolla valveutuneita ongelmallisen videopelaamisen suhteen.

”Kyllä mää aattelen, että ne aika hyvin tunnistaa ja ne tietää ja ne ossaa ulkoa ne samat saarnat, mitä niille niinku jauhetaan ja niistä puhutaan paljon niistä ruutuajasta ja internetin vaaroista....” H6

Suurin osa työntekijöistä oli sitä mieltä, että asiakkaat peittelevät todellisia pelaamismääriään. Useat kertoivat myös, että lapset ja nuoret pelaavat salaa sekä vähättelevät pelaamistaan, koska pelkäävät sen vaikuttavan heidän tulevien pelisessioiden pituuteen.

”Luulen, että ne käyttää paljon enemmän [aikaa pelaamiseen] mitä ne mulle kertoo. On tuossa silimät ristissä pojat välillä istuu ja ei niinku järjen sana mene perille, vaikka kuinka yrittää, ja ne on väsyksissä, että joo kyllä laitoin, puoli yksitoista laitoin kännykän pois, tietokonneen kiinni tai jonku pleikkarin tai xboxin.” H3

Yhden työntekijän näkemys oli, etteivät asiakkaat peittele pelimääriään.

”No kyllä mää uskon, että asioita mitä ne kuitenkin tuo esille niin ei ne sillä tavalla ehkä peittelis tommosta fakthanumeroa...” H2

Videopelaamisen määrän peitteleminen on yksi videopeliriippuvuuden kriteereistä (American Psychiatric Association 2013, 795–796). Peittelemisellä pyritään todennäköisesti salaamaan todellista pelaamisaikaa, jotta pelaaminen ei näyttäytyisi ulospäin huolestuttavalta eikä pelaamista tarvitsisi sen vuoksi rajoittaa.

Sukupuolittaiset erot näkyivät pelaamisessa. Pojat pelaavat keskimäärin enemmän kuin tytöt. Tutkimuksen mukaan liialliseen videopelaamiseen tai videopeliriippuvuuteen liittyvää oireilua näkyi koulussa enemmän pojilla, sillä pojat olivat tunneilla levottomia tai puhuivat pelkästään peleihin liittyvistä asioista.

”...että enemmän se on pojat ehkä kuitenkin, jotka siellä pelimaailmassa viihtyvät, keskimäärin enemmän. Mutta ei mulla siitä mitään numeroita ole antaa.” H3

Myös aikaisemmissa tutkimuksissa pojat ovat lähes poikkeuksetta yliedustettuna liiallisen videopelaamisen tai videopeliriippuvuuden yhteydessä (esim. Gonzáles-Bueso 2018, 11). Toisaalta esimerkiksi Seokin ja DaCostan (2018, 397) älypuhelinpelaamista käsittelevässä tutkimuksessa videopeliriippuvuutta esiintyi yhtä paljo tytöillä ja pojilla.

Videopelit tehdään tarkoituksella koukuttaviksi, jotta niiden äärellä vietettäisiin mahdollisimman paljon aikaa ja niihin käytettäisiin mahdollisimman paljon rahaa. Pelit voivat vaatia jatkuvaa läsnäoloa, jotta oma paikka yhteisössä varmistuu. Tom Chatfieldin (2008, 86) mukaan MMO-pelien sisäisiin kiltoihin liittymisessä voi olla hakemus, haastattelu sekä koeaika, jonka vuoksi niihin pääseminen vaatii pitkällisiäkin ponnisteluja. Tämä voi näyttäytyä videopeliriippuvuutena, sillä osa saavutuksista voi vaatia tuntikausien yhtäjaksoista pelaamista.

”...se on kuitenkin niin viehättävä se pelimaailma, että se vie niinku, ei millään malttas niinku pistää kiinni niitä, vois vielä vähän.” H3

”...niissä niinku houkutellaan tavallaan jatkamaan ja tavallaan olemaan aktiivinen, ku eikö näissä monissa näissä tavallaan älypuhelinpeleissä, joita pelataan sitte verkossa niin niissä on tavallaan se, että sun täytyy osottaa jotenki aktiivisuutta, että sää voit päästä johonki parempaan klaaniin tai muuta.” H5

Osa työntekijöistä kertoi, että heidän asiakaslapsi tai -nuori halusi ryhtyä aikuisena e-urheilijaksi, mikä tänä päivänä on ihan oikea ammatti. E-urheiluun harjoiteltiin ja panostettiin samalla tavalla kuin mihin tahansa urheilulajiin.

”...yhen kohalla kuuntelin vaan sitä, et kyllä sillä oli aivan niinku suunnitelmat, että ja niillä oli semmoset harjotusporukat missä ne pelas jotenki aivan, täällä ne pysty pelaamaan niinku omissa porukoissa, harjotteli, sit se kävi Helsingissä josaki turnauksissa, niillä oli aivan siis tämmöstä tavoitteellista, niillä oli kertakaikkiaan niinku aikataulu miten ne pelas, joka päivähän ne pelas tietenki...” H3

Haastateltavat pitivät kuitenkin tärkeänä sitä, että lapsille ja nuorille annetaan realistinen kuva e-urheilusta ja sen vaatimuksista. E-urheilijoiksi tähtäävistä vain murto-osa kuitenkin menestyy urallaan, joten koulunkäynnin merkitystä ei pidä unohtaa, vaikka pyrkisikin unelma-ammattiaan kohti.

Lapset ja nuoret saattoivat uppoutua pitkiksi ajoiksi videopelien äärelle ja menettää pela-
tessa muun muassa ajantajun sekä näläntunteen. Eräs tutkittavista vertasi uppoutumista
flow-tilaan, joka kuvaa hyvin pitkäaikaista uppoutumista videopelaamisen äärelle. Toi-
nen hämmästeli, miten lapset ja nuoret voivat istua pelin äärellä tuntikausia poistumatta
käymään edes wc:ssä.

*”Ja onhan ne pirun sitkeitä ku aattelee, et jos ne jaksaa pelata viis tuntia yhtä
soittoa syömättä ja juomatta ja vessaan ei ehi, niin onhan se niinku aivan valtavaa
niinku keskittymistä, ku sehän on aivan huippuunsa viritettyä [--] tämän ku sais
jonnekki Roviolle siirrettyä pelikehitykseen...” H3*

Joissakin asiakasperheissä myös perheen vanhempi saattoi olla riippuvainen videopelaam-
misesta. Tämä vaikutti perheen sisäiseen dynamiikkaan negatiivisesti, koska vanhempaan
ei välttämättä saa puheyhteyttä tilanteissa, joissa vanhempi pelasi intensiivisesti. Video-
pelaaminen ja videopeliriippuvuus voivat olla myös koululaisten vanhempien oman su-
kupolven ilmiöitä, koska videopelaaminen on voinut olla osa heidänkin lapsuuttaan ja
jatkua eri muodoissa myös aikuisuuteen asti.

*”...oonhan mää tietenki niin päin niitä kommentteja aina kuullu, että ku mun van-
hempi on aina sillä pelikonneella, että ei sitä kiinnosta vaikka mun kuulumiset.
Mutta tietenki neki on aivan marginaalissa, mutta on kuullu kuitenkin tommosiaki.
Että oon kuullu sitä, että niinku ite vanhempi on peliriippuvainen ja [--] sitte on
just sitä, että ku se on niin äkänen ku sille menee jotaki sanomaan ku se pelaa, ku
että en minä uskalla sille ainakaan pelatessa mennä sanomaan.” H4*

Ongelmallisen pelaamisen tai videopeliriippuvuuden hoitamiseen oppilashuollon työnte-
kijöillä oli vain joitakin keinoja käytettävissään. He voivat tehdä lasten ja nuorten kanssa
erilaisia sopimuksia pelaamisesta, mitkä voivat onnistuessaan havahduttaa videopeliriip-
puvuudesta kärsivän lapsen tai nuoren näkemään pelaamisen ongelmallisuus.

*”...että on tehty jotaki sopimuksia yhdessä vaikka lapsen ja perheen aikuisten
kanssa johonki vaikka, että lasta voidaan johonki muihinki tekemisiin, niin kyllä
niinku ehkä semmosta, että lapsi saattaa itekki tunnistaa sen, että nyt häntä ei ehkä
ärsytä niin paljoo tai ei suutu ehkä, jos se pitääki lopettaa.” H5*

Työntekijät pohtivat yhdessä lapsen tai nuoren kanssa vuorokausirytmää, jonka avulla vi-
deopelaamista ja muita arkielämää haittaavia tekijöitä yritetään vähentää. Vuorokausikar-
toitukset ja elämän sisältöympyrät hahmottavat myös lapselle ja nuorelle videopelaami-
seen käytettyä aikaa verrattuna muihin arkisiin toimintoihin. Työntekijät voivat myös ver-
rata videopelaamiseen käytettyä aikaa esimerkiksi ruutuaikaan liittyviin suosituksiin sekä
hoksauttaa lasta, miten videopelaamista voisi itse yrittää rajoittaa siten, etteivät esimer-
kiksi läksyjen tekeminen tai kokeisiin lukeminen häiriinny pelaamisesta.

Lapsia ja nuoria voi myös kannustaa miettimään muutosta pelaamisen suhteen, mikäli pelaaminen vie paljon aikaa elämästä. Joissakin tapauksissa videopeliriippuvuuden oireet saattavat lieventyä, kun lapsen tai nuoren elämään tulee jotakin korvaavaa tekemistä.

”...on niinku löytynyt jotain niin kivaa muuta tekemistä tilalle, että on sit niinku lähtenyt johonki harrasteeseen, liikuntaharrasteeseen tai johonki mukkaan semmoseen, että on sitte niinku vähentänyt sitä.” H2

Tutkimustulosten perusteella vallitsi yksimielisyys siitä, että koulukuraattorin tai koulu-psykologin vastaanotolla videopeliriippuvuuteen ei päästä pureutumaan kovin syvästi, koska käyntejä on rajallinen määrä lasta/nuorta kohden. Kuraattoreilla ja psykologeilla ei välttämättä ole pätevyyttäkään hoitaa varsinaisia riippuvuuksia.

”Niin, että ei mulla sillälailloilla niinku riippuvuuksien hoitoon oo, ei yleensä meilähän pyritään [--] että tuota noin niin meillä on semmosta lyhytkestosta se muutamaman tapaamisen ja sitte katotaan [--] kyllä kaikenlaisten riippuvuuksien hoito niin ei se niinku mun mielestä oo, kuraattorilla ei oo semmoseen niinku sillä lailla pätevyyttä...” H1

Osa työntekijöistä koki, ettei heillä itsellään ei ole keinoja tai osaamista auttaa erityisesti niitä asiakkaita, joilla videopeliriippuvuus on jo vakavaa, vaan he delegoivat auttamisen muille tahoille. Entinen Redi64 eli nykyiset avopäihdepalvelut on mahdollinen auttamistaho myös videopeliriippuvaisten lasten ja nuorten kohdalla, mutta sinne ohjattiin vain haastavimpia tapauksia.

”Mutta jos oikeesti niitä ihan peliriippuvaisia niin aika vähän mun mielestä on niitä tukijuttuja, että Redille mää oon jonki verran tuota kyselly, mutta kuitenkin vähän tuntuu, että täytyy olla aika jo suuret ne pulmat.” H4

Myös sosiaalihuollon perhepalveluihin ohjattiin asiakkaita, mikäli videopeliriippuvuuden yhteydessä näkyi perheen sisäiseen dynamiikkaan liittyviä ongelmia.

”...no sittehän siihen perhetyötä haetaan appuun ja tehään lasten ja perhepalveluihin tukipyyntöjä, vanhemmuuden tukea heataan sieltä sitten, jos alkaa poissaoloja olleen nuinku reippaasti ja myöhästelyjä paljoko, viimeistään silloin.” H3

”Noo, eipä täällä Oulun kaupungissa oikein, tuntuu, että oo, että perheneuvontaan joskus, jos näyttää, että se on semmonen joku perhedynamiikka -juttu myöski, että tai sitte, että on sitä, että ei oo, ei osata rajottaakkaa ja muuten niin seki on semmosta perheneuvona-asiaa minusta...” H7

Varsinaisia ongelmalliseen videopelaamiseen erikoistuneita auttamistahoja ei Oulun seudulla ole. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, ettei videopeliriippuvuutta ole nähty tai tunnistettu selkeästi omana riippuvuutena. Työntekijät ajattelivat, että ongelmallisen pelaamisen tai videopeliriippuvuuden työstäminen vaatii kokonaisvaltaista työskentelyä lapsen

ja mahdollisuuksien mukaan hänen perheensä kanssa. Monesti erilaiset riippuvuudet vaikuttavat negatiivisesti perhesuhteisiin (esim. Robbins & Clark 2015, 66–67), mikä voi heikentää tilannetta vielä entisestään.

Työntekijät korostivat, ettei videopelaamista kannata pyrkiä lopettamaan kokonaan, vaikka pelaamiskäyttäytymisessä voisi olla ongelmallisiakin piirteitä, sillä se voi monelle olla tärkeä harrastus.

”...että ehkä tässä aattelee, että sitä ei oo syytä niinku kokonaan lopettaa, koska kuitenkin se on osa niinku jotenki sitä nuorisokulttuuria ehkä jopa sillä tavalla, mitä musiikkimaailma on ollu jossaki vaiheessa vaikka, et ajattelisin, että se ois ihan ääritilanne, että se täytyis jotenki kokonaan lopettaa.” H5

Pelaamisen lopettaminen voisi tarkoittaa myös joidenkin sosiaalisten suhteiden katoamista, koska lapsella tai nuorella voi olla pelimaailman sisällä ystävyyssuhteita tai kaveripiiriä saattaa yhdistää jokin tietty peli.

5.3 Videopelaaminen lasten ja nuorten arjessa

Videopelaamisesta on tullut tärkeä osa lasten ja nuorten kulttuuria ja tänä päivänä lähes jokainen lapsi tai nuori on tutustunut videopeleihin tavalla tai toisella. Videopelit saattavat olla merkittävässä osassa lasten ja nuorten arkea, koska puhelin on aina käden ulottuvilla. Tarkastelen tässä luvussa tarkemmin sitä, millaisia vaikutuksia videopelaamisella on lasten ja nuorten sosiaalisiin suhteisiin, koulumenestykseen ja unirytmiiin sekä siihen, miten ja kenen toimesta videopelaamista rajoitetaan. Tutkimustulosten perusteella videopelaaminen vaikuttaa lasten ja nuorten arkeen monella tavalla. Videopelaaminen ei näyttäytynyt opiskeluhuollossa ainoastaan haitallisena ilmiönä lasten arjessa, vaan se oli myös hyvää vastapainoa arjen muille haasteille ja stressitekijöille.

Videopelaamisella on paljon sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten sosiaalisuuteen ja sosiaalisiin suhteisiin niin oikeassa elämässä kuin online-ympäristössä. Videopelaaminen lisää tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja mahdollistaa erilaisia kohtaamisia.

”...mää aattelen, että se on semmonen niinku ihan mukavaki asia, myönteinen asia, jos niinku lapsi löytää muutaki kiinnostuksen kohdetta elämässään tai niinkun se on semmosta yhdessä oloaki voi olla lapsilla, että he on niinku ja he pitävät hauskaa, pellaavat ehkä siinä yhdessä ja keskustelevat asioista.” H5

Erityisesti lapset ja nuoret, joilla on erilaisia haasteita sosiaalisissa suhteissa, hyötyivät videopelien tuomasta kanavasta sekä mahdollisuudesta kohdata muita pelaajia että puhua ikätovereiden kanssa peleistä, esimerkiksi koulussa. Chin-Siang Angin ym. (2018, 30–32) mukaan ujut lapset ja nuoret saattavat löytää videopelien tai internetin kautta väylän tutustua ihmisiin ilman, että ihmisiä pitäisi kohdata kasvotusten. Erityisesti erilaisista neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivien lasten kohdalla videopelaaminen vaikutti suotuisasti sosiaalisten suhteiden muodostamiseen ja vahvistamiseen.

”...monesti jos on jotaki tämmöstä niinku neurologista aspergeria tai muuta, että ei muuten niitä kavereita on vaikee saaha niin sitte niitä löytyy helposti sieltä virtuaalimaailmasta” H1

”Ja on näitä nepsy (neuropsykiatrisista häiriöistä kärsiviä) -lapsia, autismi-kirjo niinko lapsia ja sitte tavallaan se pelimaailma on jotenki hirveen luonteva tapa bondata muitten luokkalaisten kanssa...” H7

Toisaalta tutkimuksissa on havaittu, että näillä lapsilla ja nuorilla on suuri riski koukuttua pelaamiseen (esim. Griffiths ym. 2013, 241–242). Tämä voi johtua juuri videopelaamisen sosiaalisuudesta, koska videopelien kautta he voivat pitää yhteyttä ystäviin. Videopelejä pelaavat lapset ja nuoret eivät välttämättä koe itseään yksinäisiksi, jos heillä on verkkopelimaailmassa paljon sosiaalisia kontakteja.

”...monesti tavallaan niinku koulultaki saattaa olla huolta, että onko niitä ystävyyssuhteita ja joitaki lapsia on semmosia, että niitten ystävyyssuhteet on niitten verkkopelien kautta ja sitten ei koe tavallaan niinko itseä yksinäisiksi sen vuoksi.” H4

Videopelaamisen negatiivisina vaikutuksina lasten ja nuorten sosiaalisuuteen työntekijät pitivät pääasiassa videopelaamisen näennäistä yksinäisyyttä, sillä videopelejä pelataan haastateltavien mukaan monesti yksin omassa huoneessa. Tutkimusten (esim. Ramirez ym. 2010, 381–385) mukaan lapsen tai nuoren omassa huoneessa oleva pelikonsoli tai tietokone altistaa lapsia ja nuoria pidempiin pelisessioihin.

”...he on sitte taas jotenki enemmän niinku omissa niissä, vaikka jotka pelaa paljo, että ne jotenki on sitte siellä omassa kömmänässä sen tietokonneensa kanssa.” H5

Samalla myös pelimaailman ulkopuoliset sosiaaliset kontaktit jäävät vähäisiksi, koska lapset ja nuoret jäävät herkästi kotiin pelaamaan.

”...se voi ollakki se todellisuus heille sitte siellä pelimaailmassa, että ei tuu lähettyä kodin ulkopuolelle, ei tuu lähettyä kotoo tapaamaan enää face-to-face kavereita niinku ennen, ei tuu lähettyä jonnekki nuorisotalolle hengaamaan, mitä vaikka ite tehny nuoruudessa ja tavannu siellä, että tuota se voi vaikuttaa sillä tavalla sitten hyvinvointiin, että ei tuu semmosta hyötyliikuntaakaan niin paljon, että tulis pyörällä hurautettua muutama kilsa sinne kylille tapaamaan” H2

Tämä voi olla myös valinta, johon lapsi tai nuori saattoi olla tyytyväinen.

”Toisaalta se saattaa sitten niinku lisätä jonku yksinäisyyttä tai semmosta emmää tiiä onko se sitte toisaalta semmosta mitenkään negatiivista yksinäisyyttä, jos se ite niinku on valinnu sen ja haluaaki olla ja olla rauhassa ja pelata, no siellä on sitte niinku tavallaan nettikavereita ja on niihin tyytyväinen, että ei tarvi ees välttämättä mittää muuta.” H6

Valinta voi tosin liittyä siihen, että sosiaaliset suhteet eivät oikeassa elämässä ole joko onnistuneet tai olleet lapsen tai nuoren mielestä tyydyttäviä, minkä vuoksi hän voi hakeutua internet-ympäristön sosiaalisiin verkostoihin. Internetissä muodostetut kaverisuhteet saattavat säilyä pelkästään virtuaalisina, jolloin niihin ei välttämättä liity sosiaalista jännittämistä (Ang ym. 2018, 32). Toisaalta yksinäisyys voi johtaa siihen, että lapsi tai nuori pelaa videopeljä paljon, koska siellä hänellä on ihmisiä juuri häntä varten.

”No varmaan, ehkä no ehkä on semmosia oppilaitakin, jotka tavallaan pelaa, kun ei o muutakaan [--] kyllä ilman muuta ne tilanteet ja ehkä justiisa nimenoman niillä yksinäisillä ihmisillä, että on kuitenkin aina se maailma sitten.” H4

”...joillaki se voi olla sitä, että se jotenki se videopeli on aina jotenki heitä varten, että ku ei oo ollu kotona kuuntelevaa aikuista tai muuten läsnäolevaa, että se peli on aina niinkö sitä varten...” H7

Videopelaaminen on nykylapsille sosiaalinen tapa, jonka avulla pystytään muun muassa kuulumaan kaveriporukkaan. Yhteisten puheenaiheiden lisäksi ymmärrys pelimaailmasta saattaa olla avain sosiaalisiin piireihin pääsemiseksi. Tämän voisi tulkita aiheuttavan myös sosiaalista painetta pelien pelaamiseen, koska kaveriporukasta saattaa joutua ulos, mikäli pelikeskusteluista ei ymmärrä mitään. Nuorten kohdalla ikätovereiden pelaamismäärien on havaittu vaikuttavan toisten nuorten pelaamisen määrään (Amialchuk & Kotalik 2016, 9–13). Eräs työntekijä kuvasi hyvin sitä, miten videopelaamisesta on muodostunut kiinteä osa nykylasten kulttuuria, minkä vuoksi jokaisella lapsella on oltava jonkinlainen kosketus videopelieihin.

”...mää aattelen, että se on osa lasten ja nuorten kulttuuria, jos ei oo jotenki ollenkaa mukana niin jää jotenki ehkä ulkopuolelle kaverisuhteista” H5

Videopelaamisen sosiaalisten vaikutusten yhteydessä tuli esiin myös se, että osa lapsista ja nuorista ei välttämättä ole ollenkaan kiinnostunut videopelieistä, eivätkä ymmärrä niistä juuri mitään, minkä vuoksi he voivat jäädä jopa kaveripiirin ulkopuolelle. Kyseessä on siis suuri kulttuurinen muutos, sillä aiemmin pihapeleistä tai ulkoleikeistä pois jääminen saattoi johtaa siihen, ettei kaveripiireihin päässyt mukaan.

”...jos vanhemmat on ollu todella tiukkoja siinä, että rajataan kokonaan se, että ei vaikka saa ollenkaan millään lailla pelata esimerkiksi näitä pelejä tai muita niin en tiiä, voi se olla, että se jossaki vaiheessa alkaa jo vaan, että ei oo niinku jotenki, että ei ymmärrä vaikka toisten leikkejä tai niitä puheenaiheita tai on jotenki niinku ulkopuolella tai voi tuntee ittensä ehkä, vaikka oiski, mutta että toiset puhuu,

vaikka jotenki niistä, sitte, että missä vaiheessa vaikka jossaki tietyssä pelissä tai muuta.” H5

”No nyt tuli vastaan jopa semmonen oppilas, jonka oli vaikea löytää kavereita, koska kaikki muut pellaajia ja häntä se ei kiinnostanut, se ois halunnut lähtä potkiin palloa tai tekemään jotaki muuta, mutta kun kaikki pellaajia, että hän jää niinku ulkopuolelle” H6

Älypuhelimien omistamiseen liittyi tutkittavien mukaan myös sosiaalista painetta, sillä oppilaat voivat joutua kiusaamisen kohteiksi, mikäli heillä ei ollut omaa älypuhelinia. Vanhemmilla on sen vuoksi myös (sosiaalinen) paine ostaa lapselle älypuhelin, vaikka perheellä ei olisikaan varaa puhelimen hankintaan, jotta lapsi ei vain joudu kiusatuksi älypuhelimien puuttumisen vuoksi.

”Jos ei sulla kolomannella luokalla tai kakkosella jopa oo älypuhelinia niin sä oot aivan niinku erilainen kun muut.” H1

”Jos se [älypuhelin] menee rikki niin se on saatava tosi nopeaa, vanhemmat ostaa jopa velaks joutuvat ostamaan niille puhelimia” H3

Lasten mediabarometrin (2014, 39) mukaan 7–8 -vuotiaat lapset pelaavat videopelejä yhtä paljon sekä yksin että kavereiden kanssa, vaikka tämän tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret pelaavat nykyään enemmän kavereiden kanssa. Kavereiden kanssa pelaaminen voi tapahtua sekä fyysisesti samassa tilassa että online-ympäristöissä. Yhdessä pelaaminen voi olla selkeästi sosiaalista kanssakäymistä, mutta joskus pelaajaryhmä ei kuitenkaan puhu ääneen mitään.

”Ja emmää tiiä, kyllä ne vissiin niinku yksin yhdessäki pelailee varsinkin ne pikkuset niillä kännyköillä, kun ne seisoo ringissä ja kaikki pellaajia, että tavallaan niinku yksin mutta yhdessä tai jollai pokestopilla (Pokemon Go -pelin tapahtumapaikalla) hengailee, se on aika sosiaalinenki tapahtuma, mutta aina siinä ei kyllä puhuta välttämättä.” H6

Nuoret saattavat vetäytyä online-ympäristöön, missä heillä on tuttuja ja kavereita läsnä ympäri maailmaa. Tämä voi vaikuttaa siihen, että nuoret pelaavat pitkälle yöhön, koska silloin osa pelaajista on linjoilla. Etenkin MMO-pelien kohdalla tämä on maailmanlaajuisen ilmiö, koska samassa joukkueessa on pelaajia monilta eri aikavyöhykkeiltä (Hagedorn & Young 2011, 252).

”...sen takiahan ne ainaki pelasivat yöllä, koska ne kaverit oli tuolla valtameren takana.” H3

Lasten ja nuorten videopelaamista rajoittavia tekijöitä löytyi useampia. Vanhemmat yrittävät rajoittaa lasten ja nuorten pelaamista, mutta eivät siinä aina välttämättä onnistu. Haastateltavien mukaan videopelaamisen rajaamisen suhteen löytyi perhekohtaisia eroja, sillä joissakin perheissä saatetaan hyvin tarkasti rajoittaa pelaamista ja viihdemedian äärellä vietettyä aikaa. Toisissa perheissä rajoja ei joko tarvita tai niitä ei osata laittaa tai

pystytä pitämään. Tutkimuksissa (esim. Lauricella ym. 2015, 14–17) on havaittu, että vanhempien asenteiden lisäksi myös vanhempien oma ruutuaika viihdemedian äärellä vaikuttaa voimakkaasti lapsen tai nuoren ruutuaikaan. Vanhemmat eivät myöskään välttämättä tiedä, miten esimerkiksi videopelaamista tulisi rajoittaa tai miten rajoissa voisi pysyä.

”... jos annetaan se vaihtoehto niinku, että no nyt ois ulos, vaikka että äiti lähtee lenkittään koiraa, että tuutko sääki, emmää nyt. Että niinku jotenki, että ehkä ihmisillä ei oo jotenki riittävästi ymmärrystä aina siihen, että miten se niinku, että lapsen aivot on kypsymättömät, hän ei pysty luopumaan välttämättä siitä niinku välittömästä mielihyvästä ja siitä koukuttavuudesta, että tarvis niinku sitä aikuisen sanomista siihen, että ei, nyt sää ei voi valita.” H5

”Joillaki on se ruutuaikasysteemi hyvinki tarkka, toiset ei tarvi sitä ollenkaan, koska ei pelata juuri lainkaan ja sitte jotku vanhemmat ei rajota ollenkaa, vaikka tarvis [--] ei niinku nähä sitä asiaa, että esimerkiksi tämän ikäsillä suositus, jos katotaan täältä niin on 2 tuntia päivässä, että miltä tämä kuulostaa, ihan niinku sitä tavallaan sitte semmosta herättelyäki sitte..” H6

Pelaamiseen liittyvässä rajojen asettamisessa on monissa perheissä ongelmia. Rajojen asettaminen saattaa aiheuttaa jatkuvia riitatilanteita kotona, mikä haastaa vanhempien jaksamista, jolloin rajoista ei välttämättä jakseta pitää kiinni. Tilanteen ratkaisemiseksi saatetaan pyytää apukeinoja psykologilta tai kuraattorilta.

”Ehkä sitte se ikävämpi puoli, mistä sitte, että jos vaikka kotoa ollaan yhteydessä, vaikka juuri tämän asian takia, että se rajojen asettaminen tai joku semmonen on hankalaa, tai joku käytösasia siihen liittyen, että siihen niinku pyydetään apua.” H6

Eräs vastaajista kertoi, etteivät kaikki vanhemmat edes näe syytä rajoittaa pelaamista, koska pelaaminen voi heidän mielestään olla pelkästään positiivinen asia. Tämä kertoo erilaisista näkemyksistä ja asenteista pelaamista kohtaan. Pelaamisen rajoittamattomuus on tosin johtanut joissakin perheissä siihen, että lapset pelaavat suhteellisen paljon videopelejä.

”...joittenki vanhempien mielestä se ei sillai, on ihan hyväki juttu tai joittenki vanhempien mielestä, että ei nää syytäkään rajottaa niin, et siinä sitte on semmosia perheitä, joissa sitä pelataanki paljon.” H7

Vanhemmat voivat myös antaa lapselle vallan määritellä oman pelaamisen määrää, vaikka lapsella ei vielä ole kehittynyt kykyä säädellä sitä itse. Tämä voi puolestaan ajaa lapsia pelaamaan liikaa, koska he eivät saa riittävästi tukea vanhemmilta pelaamisen rajoittamiseen.

”Jos vanhempi antaa lapselle niinkun sen vallan siihen, että voi käyttää [aikaa pelaamiseen] niin paljon ku haluaa niin siinä vaiheessa se on niinku ehkä jo semmosta, että lapsi ei pysty ite säätelämään sitä, ei ole niin kuin tämmönen niinku suunnittelua tukeva otsalohko vielä niinku kehittyny riittävästi...” H5

Rajoittamattomalla pelaamisella on monenlaisia vaikutuksia lapsen ja nuoren elämään, sillä heille kasaantuu liikaa vastuuta omien rajojen asettamisessa, eikä heillä välttämättä ole kykyä tehdä sitä. Lapsi voi olla itse vastuussa siitä, mihin aikaan hän laittaa pelin kiinni ja menee nukkumaan, jonka seurauksena muun muassa yöunen määrä voi jäädä vähäiseksi. Myös pienten lasten kohdalla on nähtävissä tätä ilmiötä.

”...mitä pienempi oppilas on niin sen huolestuttavampaahan se on, jos lapsi voi jotenki ite määritellä, miten pitkään vaikka illalla käyttää sitä puhelinta juuriki tämän ajantajan kehittymättömyyden vuoksi, esimerkiksi, että lapsi ei niinku, no sannotaanko vielä, että vitoshuokkalainenki on aika pieni ite sen arvioimaan, että voinko vielä jatkaa vai voinko, pitäisikö alkaa jo nukkumaan, että jos on arkipäivä” H5

Vanhemmat voivat pelätä rajoittaa lasten ja nuorten pelaamista esimerkiksi raivokohtausten pelossa, minkä vuoksi he antavat lasten pelata melko rajattomastikin. Tutkimuksissa (esim. Anderson & Dill 2000, 787–789; Kim, Lee & Oh 2017, 3211–3216) on havaittu yhteys väkivaltaisten videopelien pelaamisen ja aggressiivisuuden välillä, mutta pelaamisen lopettamiseen liittyvästä aggressiivisesta käyttäytymisestä ei löytynyt tutkimustietoa. Lapset eivät välttämättä pelaa aggressiivisia videopelejä, mutta saavat silti raivokohtauksia pelaamisen lopettamisen yhteydessä. Toisaalta on olemassa tapausesimerkkejä (esim. Sachdeva ja Verma 2015, 2), joissa videopelaamista häirinneitä läheisiä on jopa surmattu. Tutkimustuloksissa tuli esille, että vanhemmat ovat huolissaan lastensa älypuhelimien liiallisesta käytämisestä ja suurimmaksi osaksi älypuhelimella pelataan videopelejä. Vanhemmat saattavat antaa lasten pelata pitkiäkin aikoja, jotta suuremmilta konflikteilta välttäisi.

”...pelit on iso ja yleinen syy, että tulee niitä riitoja ja sitte niinku, että se on jotenki se niinku raivokohtaus tai kiukunpuuska niinku niin iso tai voimakas, että niinku aikuiset on ihan pulassa niitten pikkulasten kanssa.” H6

” Mutta sitten on niitäkin, että ne on niin kauhian vahvoja ne nuoret, tänä päivänä ne on osa nuorista todella vahvoja, semmosia tuota, et on niitä niitäki, jossa ollaan äidit varsinki niin ne pelekää niitä nuoria kavereita” H3

Videopelaamisen ja median käyttämisen rajoittaminen on monissa tutkimuksissa (esim. Ramirez ym. 2010, 381–385; Schaan & Melzer 2015, 68–72) todettu olevan yksi tärkeimmistä ja tehokkaimmista keinoista ongelmallisen videopelaamisen tai muun vastaavan ongelman ehkäisemisessä. Juuri vanhempien kyky asettaa lapselle ja nuorelle rajoja näyttää vaikuttavan merkittävimmin siihen, kuinka paljon lapset ja nuoret viettävät aikaa erilaisten medioiden ääressä (esim. Bonnaire & Phan 2017, 106 – 109; Ramirez ym. 2011, 381 – 385).

Tutkimuksessa tuli esiin monenlaisia keinoja, joita vanhemmat joutuvat käyttämään videopeliriippuvaisen lapsen pelaamisen rajoittamiseksi. Osalla vanhemmista on käytössään erilaisia sovelluksia, kuten Screentimer, jonka avulla he seuraavat lasten pelaikaa sekä kännykän äärellä käytettyä aikaa. Sovellus lukitsee pelit tai muut sovellukset puhelimesta, kun päivittäinen käyttöaika on ylitetty.

”...joillaki on niitä Screentime -juttuja puhelimissa, että sillai seki on semmonen hyvä appi ikään ku, sitä ei tarvi ees vanhempien valvoa vaan se niinku puhelin ei ennä pysty [toimimaan].” H7

Joskus vanhemmat joutuvat turvautumaan melko radikaaleihinkin keinoihin, jotta he voivat olla varmoja, että lapsi tai nuori ei pelaa silloin kun he eivät ole vanhempien valvovien silmien alla. Toisinaan videopelaamisen rajoittaminen vaatii pelikoneiden tai niiden liitetyvien laitteiden viemisen pois lasten ulottuvilta, minkä johdosta lapsi ei pysty pelaamaan videopelejä. Toisaalta nämäkään keinot eivät välttämättä auta, koska lapset ja nuoret keksivät muita väyliä pelaamiselle.

”...piti niinku piuhat irrottaa yöksi, ettei se pääse, ku ei ollu puhelimella vielä, että ei pääse niinku koneelle yöllä.” H1

Myös muut arkiset rutiinit, kuten koulunkäynti ja muut harrastukset rajoittavat lasten ja nuorten videopelaamista. Monet koulut ovat kieltäneet kokonaan puhelimen käyttämisen. Myös vaativat harrastukset rajoittavat videopelaamista, koska harjoituksia saattaa olla useammat viikossa, eikä pelaamiselle jää kovin paljoa aikaa. Lapsilla ja nuorilla on yleensä myös luontainen taipumus lopettaa pelaaminen kohtuullisen ajan jälkeen ja lähteä tekemään jotakin ihan muuta.

” Ja kyllä varmaan monella on sitte kuitenkin myös se halu niinku jotenki päästä purkamaan sitä energiaa, että kyllä varmaan semmoset liikkuvammat ja jotenki energisemmät lapset, jotka on niinku luonnostaan jotenki semmosia, että ne kaipaa sitä tekemistä ja touhua niin voi olla, että ne alkaa itekki tunnistaa sen, että ei niinku jaksaa ennä.” H5

Kotona erilaisten velvollisuuksien, kuten kotitöiden tai muiden arjen askareiden hoitaminen voi kärsiä videopelaamisen seurauksena, mikä voi aiheuttaa riitoja ja konflikteja kotona. Myös perustarpeiden hoitaminen saattaa kärsiä videopelaamisen vuoksi, mikä puolestaan vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin sekä jossakin määrin myös sosiaalisiin suhteisiin.

”...joillaki se vaikuttaa just tähän niinku tämmöseen niinku perustarpeista huolehtimiseen, kuten että jos annetaan niinku lapselle oikeus jäähä vaikka pois aamupalalta kännykällä pelaamisen takia tai pois sieltä, että ihan niinku, et sillan ollaan jotenki vaarallisilla vesillä jos lähetään tämmösistä niinku perustarpeista jotenki, että hyväksyttään se tavallaan, ai sää et halunnu nyt tulla ku sulla oli se peli siinä.” H5

Haastateltavien mukaan vanhemmat eivät välttämättä ymmärrä lasten pelaamia pelejä, minkä vuoksi lapset saattavat vedota vanhempiin, että jokin pelin juttu menee sekaisin, jos hän juuri sillä hetkellä lopettaa pelaamisen. Toisaalta tämä voi pitää myös paikkaansa, sillä monet videopelit ovat aktiivisia kaiken aikaa, jolloin pelin yhtäkkinen lopettaminen voi viedä suurenkin saavutuksen silmien edestä. Tuomas Harviaisen ym. (2013, 51–52) mukaan lasten kanssa tulisikin keskustella sekä pelaamisen sisällöistä että järkevistä rajoista pelaamiselle, jotta konflikteja pystyttäisiin välttämään.

”Just siellä verkossaki on monesti just silleen, että joku, ainaki mää oon ymmärtäny niiltä joiltaki oppilailta, että jotku systeemit mennee sekasi jos sää keskeytät sen pelaamisen niin sillen on saattanu olla, että aivan niinku aggressiivisia kohtauksia niinku vanhemmille.” H4

Videopelit eivät haastateltavien mukaan juurikaan aiheuttaneet riitoja tai konflikteja koulussa, sillä pääasiassa lapset ja nuoret noudattivat opettajien asettamia ja koulun yleisiä rajoituksia koskien älypuhelinien ja vastaavien laitteiden käyttöä. Opettajat kuitenkin joutuvat välillä rajoittamaan älypuhelimien käyttöä myös tunneilla. Sitä työntekijät eivät osanneet sanoa, yrittävätkö lapset pelata tunnilla salaa videopelejä vai puuhailla puhelimella jotakin muuta.

”Mutta kyllä sitä toisaalta kuulee, että opettajat puhuu opettajanhuoneessa, että se on jännä ku jotku yhtäkkiä tunnilla huomaa, ku joku tuijottaa haarjoihin, että sillen se on yleensä niinku aika varma merkki, että siellä on jottai esillä...” H7

Osa tutkittavista kertoi, että joidenkin asiakaslasten vanhemmat pelaavat myös videopelejä, minkä kautta lapset voivat mallioppia hyviä ja huonoja pelaamisen tapoja. Videopelaaminen voi olla yhteisen ajan viettämisen tapa, joka voi vahvistaa vanhempien ja lasten välisiä suhteita (Osmanovic & Pecchioni 2016, 144). Videopelejä pelaavalla vanhemmalla voi olla erityisen vahva rooli pelaamisen rajaamisessa, koska lapsi voi mallioppia häneltä pelaamisen määriä. Jos vanhempi pelaa paljon, myös lapsi voi oppia pelaamaan paljon.

”Ja on sitte joitaki semmosia tappauksia, joskus törmänny siihen, että isä on myös innokas pelaaja, eli että isä ja poika pelaavat yhdessä ja pelataan ja kun, eikä sitte sitä niinku, että onhan niitä toki, et sit ku se tulee niinku näkyy sellasena, että se on vähän niinku vahvistusta sille lapsen pelaamiselle se vanhemman pelaaminen siinä kaverina, että se jotenki ja sitä ei niinku pidetä semmosena asiana, että se mihinkään vaikuttas, vaikka pelaaki paljon.” H3

”Yks perhe on semmonen, että se isä ja poika pelaa, sit se äiti ei ja se yrittää [rajoittaa].” H6

Työntekijät olivat huolissaan videopelaamisen vaikutuksista lasten ja nuorten fyysiseen terveyteen, sillä videopelaamisen nähtiin passivoivan heitä. Viihdemedian äärellä viete-

tyn ajan on tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen ja jopa ylipainoon (esim. De Rezende 2014, 2–5; Turel ym. 2017, 193–197). Liikemättömyyden lisäksi videopelien äärellä saatetaan syödä epäsäännöllisesti ja epäterveellisesti, mikä luonnollisesti vaikuttaa terveyteen kokonaisvaltaisesti.

”Sitte just sitä, että jää tavallaan ne niinku ulkoilu vähhiin ja jotku ennen niinku mukavat harrastukset niin ne jää sitte pois...” H1

”Ja sitte ei malta välttämättä syyä, syö siinä niitä roiskeläppiä (mikropitsoja), juo energiajuomaa tai miten se nyt sitte menneekään sitte, ei ehkä niin klassisesti aina kaikilla, mutta tosi huonoo syömistä on lapsilla ja nuorilla.” H6

Videopelaaminen vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten koulunkäyntiin. Pelaamisen keskeisimpänä seurauksena tuli esille koulumotivaation heikkeneminen, joka näkyi kotitehtävien laiminlyöntinä, koska videopelaaminen vei lasten ja nuorten ajan. Kokeisiin lukeminen voi jäädä toissijaiseksi videopelaamisen rinnalla, jonka seurauksena koulumenestys voi kärsiä. Aikaisemmissa tutkimuksissa (esim. McNamee ym. 2015, 12–13; Griffiths ym. 2014, 160–163) on osoitettu, että videopelaamisella ja erityisesti ongelmallisella videopelaamisella, on negatiivinen vaikutus koulumenestykseen.

Videopelaaminen voi vaikuttaa myös opiskelutaitoihin, koska lapset ja nuoret eivät välttämättä jaksa kovin pitkäjänteisesti hoitaa kouluun liittyviä velvollisuuksia. Keskittymisen ja läsnäolo oppitunneilla voivat heikentyä liiallisen videopelaamisen seurauksena, joka vaikuttaa myös koulumenestykseen (McNamee ym. 2015, 12–13.).

Koulusta pinnaaminen tai muut poissaolot olivat haastateltavien mukaan harvinaisempia, koska niistä tulee automaattisesti merkintä Wilma-järjestelmään ja se voi johtaa videopelaamisen seurausvaikutuksiin. Vaikeimmissa videopeliriippuvuus -tapauksissa koulu-poissaoloja voi kuitenkin tulla runsaastikin.

”...ei sinne kouluun pääse ku mielummin jää kottiin pellaamaan ja sitte tekkeytyy kipeeksi tavalla tai toisella.” H1

”...sitte on herkästi poissaoloja ensimmäiseltä tunnilta tai sitte jos on yhen tunnin pois niin ei kehtaa tulla koko puoleen päivään ja tulee vasta liikuntatunnille kello 13...” H6

Toisaalta haastateltavat kertoivat, että videopelaaminen saattaa olla myös koulua ja oppimista tukevaa toimintaa sopivissa määrin. Osa työntekijöistä oli myös perehtynyt erilaisiin tutkimuksiin, joissa käsiteltiin videopelaamisen positiivisia vaikutuksia muun muassa silmän ja käden koordinaatioon. Videopelaaminen voi vaikuttaa myös positiivisesti erityisesti englannin kielen osaamiseen, sillä työntekijöiden mukaan englannin kieli oli parantunut monilla lapsilla ja nuorilla videopelaamisen myötä. Vastaavia korrelaatioita on havaittu myös muissa tutkimuksissa (esim. Uuskoski 2011, 56–58).

” sitte taas on niitä, joilla tuntuu olevan, että kaikki on silleen mukavasti hallinnassa ja se videopelaaminen taas tavallaan niinku voi vähän jos on vaikka, että kovasti lukkee kokkeisiin ja on vähän semmonen stressiki, toisaalta sitte saattaa jos pystyy hallitsemaan sitä ommaa videopelaamista niin ku saa vähän purkaa niinku siihen videopelaamiseen niin sitte se taas vähän lievittääki sitä stressiä ja sitte saattaaki, että menneeki taas tosi hyvin kaikki” H4

”Niin ja ku sitte just ne vaikka, kenellä on heikko englantia tai jotaki vastaavaa niin ne sitte vetelee ysiä ja kymppiä niistä, mitä se ei oo aiemmin osannu, ku sen pelaamisen kautta se on niinku aivopeseytyny niinku siinä sitte se kielitaito ja ykski äiti oli aivan ihmeissään, ku sen ykkösluokkalainen puhu englantia sinne niinku jutteli tietokonneella kavereille ja sano, että ne on ihan oikeita lauseita, ne tarkoiti jotaki...” H6

Videopelaamisen vaikutus lasten ja nuorten unen määrään ja laatuun tuli esiin tutkimuksessa. Videopelaaminen etenkin liiallisissa määrin heikentää lasten ja nuorten unen laatua sekä lyhentää unen määrää. Tämä on todettu monissa tutkimuksissa, joissa on tarkasteltu erilaisten viihdemedioiden vaikutusta nukkumiseen (esim. Turel ym. 2017). Uni ja nukkuminen nähtiin eräiksi keskeisimmiksi lasten ja nuorten kokonaishyvinvointiin vaikuttaviksi tekijöiksi.

” No se vähentää sitä, että ei kerkee nukkua tai ei malta ehkä mennä nukkumaan niin aikasi ku ois tarvis, että nuori tarvii yllättävän paljo sitä unta ja varsinki sitä niinku että aivot saa olla ihan levossa, mutta jos sä pelaat niin eihän ne oo levossa silloin sähän oot koko ajan aktiivinen” H2

Työntekijät olivat huolissaan siitä, että lasten ja nuorten unirytmit saattavat sekoittua viikonlopun aikana, koska silloin lapset ja nuoret saattavat pelata tuntikausia ja pitkälle yöhön. Pelisessioiden seuraukset näkyivät seuraavana maanantaina koulussa. Sama ilmiö on näkynyt eri tutkimuksissa (esim. Wolfe ym. 2014, 1006–1009).

” Ja kyllä sitte monesti, että viikonloppuna monessa perheessä on silleen, että paljon, tietenki enemmän saa viikonloppuna pelata, sitte joskus on ne maanantait hankalempia, mutta en nyt usko, että yksistään sen pelaamisen takia, mutta joskus se on vaan ollu sillä lailla, että jotenki sitä mieltä on vähän vaikeampi saada siihen arkimuudiin niinku käännytettyä, ko haluaa tuota mieluummin, että voi että ois se viikonloppu, että sais pelata. Mutta on niinku, että varmaan on niitäki oppilaita, joille nimenommaan ne maanantait on hankalia. Ja kyllä sitä tietenki aina kuuluu, että ihanaa on perjantai, nyt mää saan pelata niin paljon ku haluan” H4

Tutkimuksessa tuli esille, että vanhemmat yrittävät rajoittaa lasten ja nuorten pelaamista etenkin arkena, jotta herääminen aamulla ei olisi niin vaikeaa. Toisinaan tämä onnistuu asiakasperheiden vanhemmilta hyvin, mutta usein vanhemmat olivat kuitenkin vaikeuksissa rajojen asettamisen kanssa. Lapsilla voi olla monia erilaisia keinoja pelata öisin, vaikka vanhemmat olisivat vahtineet nukkumaan menoa tarkastikin. Eräässä tapauksessa lapsen äiti oli sattumalta löytänyt lapsen sängystä toisen puhelimen.

”...ku äiti on vieny toisen [puhelimien] pois niin kas kummaa, sillä on, äiti ei oo tiennykkään, kunnes vaihto jotaki petivaatteita, että ai sillä on toinen puhelin tyynyn alla.” H1

Eräs työntekijä kuvasi myös toisenlaisesta lasten ja nuorten unta lyhentävästä ilmiöstä, joka liittyi videopelaamiseen. Osa asiakaslapsista saattoi laittaa itselleen hyvin aikaisen herätyksen, jotta heillä olisi mahdollisimman paljon aikaa pelata videopelejä ennen koulunlähtöä.

”Ja sitte toiset sanoo ala-aste ikäset, että ne herää aamulla sen takia aikasemmin, että ne kerkee pelata sillon ennen kouluunlähtöä, että mitä yöaikana on tapahtunut niillä pelikentillä niin ne herää sitte, että kerkee pelata.” H2

Ilmiö on myös eri tavalla haastava, sillä vanhemmat saattavat nukkua vielä paljon lasta tai nuorta pidempään, minkä vuoksi he eivät välttämättä pysty valvomaan pelaamista samalla tavalla. Tämä ilmiö on huolestuttavan lähellä Hawin ym. (2017, 73–76) kuvailemaa ilmiötä, jossa videopeliriippuvuudesta kärsivät henkilöt heräävät keskellä yötä pelaamaan videopelejä.

Toisaalta työntekijät tarkastelivat videopelaamista myös positiivisemmassa valossa ja korostivat, etteivät halua nähdä sitä pelkästään huonona asiana vaan videopelaamisesta voi olla monenlaista hyötyä. Työntekijät painottivat, että suurin osa lapsista ja nuorista pystyy kuitenkin hallitsemaan videopelaamistaan ja heillä on olemassa siihen asianmukaiset ratkaisut, minkä vuoksi videopelaaminen ei ole heille ongelmallista.

”Mutta sitte niin varmaan suurin osa niinku on taas just niinku, että jotka hallitsee ihan täysin sitä [pelaamista], että se on semmonen ihan semmonen viihdyke, jota ne pystyy määräämään, että kuinka paljon [pelaa].” H2

Videopelaaminen voi olla hyvä harrastus lapselle tai nuorelle, sillä pelaaminen voi kehittää lapsen ja nuoren erilaisia kognitiivisia kykyjä monenlaisilla tavoilla (esim. Bolliger ym. 2015, 392–403; Greitemeyer ja Cox 2013, 225–227). Hallinnassa oleva videopelaaminen ei aiheuta ongelmia lapsille ja nuorille.

6 Pohdinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ongelmallinen videopelaaminen ja videopeliriippuvuus näkyvät koulukuraattorien ja -psykologien työssä. Tutkimus on laadullinen tutkimus, joka toteutettiin haastatteleamalla puolistrukturoidun teemahaastattelun menetelmällä neljä koulukuraattoria ja kolme koulupsykologia. Aineisto on analysoitu sisälönanalyysimenetelmällä. Tutkimuksen teoreettisena käsitteenä olen käyttänyt riippuvuuden käsitettä, jota tarkastelen erityisesti toiminnallisena, peliriippuvuuden näkökulmasta.

Tutkimustulosten perusteella videopelaaminen sekä siitä aiheutuvat ongelmat tulevat esiin oppilashuollossa koulukuraattorien ja psykologien työssä. Videopelaaminen on löytänyt paikkansa lasten ja nuorten kulttuurissa niin kotona kuin koulussa. Videopelaamisen määrä lisääntyy tutkimustulosteni perusteella jatkuvasti, kuten aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu (esim. Mäyrä ym. 2016, 25 – 30; Videogames in Europe: Consumer study 2012, 7–8). Tähän on vaikuttanut merkittävästi älypuhelimien yleistymisen lasten ja nuorten keskuudessa. Lapsilla ja nuorilla on enenevässä määrin erilaisia pelialustoja hallussaan, jonka vuoksi pelaaminen on entistä helpompaa.

Ongelmallisen videopelaamisen juuret löytyivät lasten ja nuorten kotoa, sillä monesti vanhempien kyky rajoittaa lasten ja nuorten pelaamista on rajallinen. Vanhemmat usein yrittävät rajoittaa pelaamista, mutta he eivät siinä aina onnistu. Näissä tilanteissa vanhemmat ottavat usein yhteyttä koulun opiskeluhooltoon. Lapsi tai nuori voi myös muiden asioiden vuoksi käydä koulukuraattorin tai -psykologin luona keskustelemassa asioistaan, jolloin esimerkiksi arkirytmää arvioitaessa voi nousta esiin taipumusta ongelmalliseen videopelaamiseen tai jopa videopeliriippuvuuteen. Myös opettajien kautta voi tulla opiskeluhoollolle viestiä, että lapsella tai nuorella on oppitunneilla vaikeuksia keskittyä tai lapsi tai nuori on jatkuvasti väsynyt.

Tutkimukseni mukaan koulukuraattorit ja -psykologit keskustelevat lasten ja nuorten kanssa videopelaamista jossakin vaiheessa työskentelyä, mutta tässä on eroja niin ammatikuntien kuin eri työntekijöidenkin välillä. Tutkimukseni otanta on pieni, jonka perusteella on mahdotonta sanoa, kuuluuko pelaaminen yleensä koulukuraattorien ja -psykologien keskusteluaiheisiin asiakkaiden kanssa.

Varsinaisia videopeliriippuvuuden piirteitä koulukuraattorit ja -psykologit arvioivat tunnistavansa hyvin, sillä heillä on hyvä käsitys erilaisista riippuvuuksista ja niiden yhte-nevöisistä piirteistä. Sekä asiakashavaintojen että myös vanhempien ja opettajien kautta kuultujen ja lasten ja nuorten arkipäivään liittyvien oireiden kautta, työntekijät saivat arvokasta tietoa arvioidessaan mahdollista videopeliriippuvuutta.

Tutkimukseni mukaan joidenkin lasten ja nuorten videopelaamisessa on selkeästi American Psychiatric Associationin (2015, 795–796) esittämiä riippuvuuden piirteitä, joita voi tulla esiin joidenkin lasten kohdalla useitakin. Tutkimukseni vahvistaa näkökulmaa, että videopelaaminen voi aiheuttaa riippuvuutta. Erityisen vaikeissa tapauksissa lapsen tai nuoren ajatukset pyörivät jatkuvasti videopelaamisen ympärillä, eikä heillä ole kiinnostusta mihinkään muuhun elämässä.

Lapset tai nuoret eivät välttämättä itse tiedä pelaavansa ongelmallisessa määrin videopelejä tai olevansa riippuvaisia videopelaamisesta, vaan he voivat havahtua vasta opiskelu-huollon tapaamisissa pohtimaan suhdettaan pelaamiseen. Arkirytmien tarkastelu näissä tapaamisissa paljastaa usein ongelmallisen pelaamisen.

Koulukuraattorien ja -psykologien vastaanotolle tulee vain pieni osa niistä lapsista ja nuorista, jotka voisivat hyötyä sekä keskusteluavusta että konkreettisesta avusta videopeliriippuvuuden hoitamiseksi. Koulukuraattorien ja -psykologien palvelut ovat vapaaehtoisia, joka on ongelmallinen kohta opiskeluhoollon näkökulmasta.

Varsinainen videopeliriippuvuudesta kärsivien henkilöiden auttaminen ei ollut tutkimukseni mukaan koulukuraattorien ja -psykologien alaa, sillä heillä ei ole sitä varten tarvittavia (terapeuttisia) valmiuksia eikä ajankäytöllisiä mahdollisuuksia. Koulukuraattorit ja -psykologit voivat kuitenkin keskustelujen ja sopimusten avulla pienimuotoisesti lähteä tukemaan lasta tai nuorta lievemmissä videopeliriippuvuuden tai ongelmapelaamisen tapauksissa. Jatkohoitoon ohjaaminen on vaikeammassa tapauksissa tärkeää, jotta lapsi tai nuori saa tarvitsemansa avun. On kuitenkin epäselvää, mistä apua tilanteeseen parhaiten saisi.

Videopelaamisella on tutkimustulosten mukaan myös positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten arkeen. Videopelien pelaaminen voi vähentää lasten ja nuorten kokemaa yksinäisyyttä. Lapset ja nuoret pelaavat pääasiassa muiden kanssa yhdessä videopelejä. Videopelien pelaaminen internetissä voi auttaa sosiaalisesti arkoja ja yksinäisiä lapsia, jotka eivät ole onnistuneet muodostamaan kaverisuhteita reaali-maailmassa. Internetissä pelattavien pelien maailmasta voi löytyä hyviä kavereita, joiden kanssa voi olla tekemisissä

ilman sosiaalisten tilanteiden jännittämistä. Myös erilaisista neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivät lapset voivat hyötyä pelaamisen sosiaalisista mahdollisuuksista, koska he voivat saada sekä kavereita pelimaailmasta, että myös peliaiheista puhuttavaa koulukavereiden tai muiden ikätovereiden kanssa.

Toisaalta videopelien pelaaminen jatkuvasti yksin omassa huoneessa voi vaikuttaa lapsen tai nuoren kokonaisterveyteen, koska liikkuminen ja muut terveelliset elämäntavat voivat jäädä toissijaisiksi. Intensiivinen videopelaaminen voi aiheuttaa riitoja kotona, koska vanhemmat yrittävät rajoittaa videopelaamista, jotta lapset ja nuoret muistaisivat esimerkiksi nukkua riittävästi.

Tutkimustulosten mukaan lasten ja nuorten videopelaamista rajoittavat vanhemmat, koulunkäynti sekä monien lasten ja nuorten kohdalla muut harrastukset. Pääasiassa videopelaamisen rajoittaminen tapahtuu kotona, sillä koulussa lapset ja nuoret noudattavat asetettuja rajoituksia. Vanhemmat yrittävät rajoittaa videopelien pelaamista, mutta rajojen asettamisessa on isoja perhekohtaisia eroja. Tutkimustulos poikkeaa Salokosken (2005) tutkimustuloksista, joiden mukaan hieman alle puolet vanhemmista rajoitti lasten videopelaamista. Rajoittamisen keinoja on monenlaisia, ja vanhemmat voivat jopa joutua viemään fyysisesti pelikoneen tai sen osia pois lapsen tai nuoren ulottuvilta. Nämäkään keinot eivät välttämättä riitä, sillä lapset ja nuoret keksivät usein uusia keinoja päästäkseen pelaamaan videopelejä.

Lapset ja nuoret voivat joskus reagoida pelaamisen rajoittamiseen niin vahvasti ja aggressiivisesti, että vanhemmat pyrkivät välttämään konflikteja antamalla lapsen pelata rajoittamattomasti. Vastaavia konfliktitilanteita ei tutkimukseni mukaan tule esiin koulussa ja harrastuksissa.

Videopelaaminen vaikuttaa lasten ja nuorten koulunkäyntiin ja koulumenestykseen sekä positiivisesti että negatiivisesti. Lapset ja nuoret saattoivat rentoutua koulupäivän jälkeen videopelien äärellä ja oppia videopelaamisen kautta muun muassa englannin kieltä. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös muissa tutkimuksissa (esim. Lieury ym. 2016, 1581–1588; Hartanto ym. 2018, 54–58) Videopelaaminen vaikutti toisaalta myös negatiivisesti lasten ja nuorten koulumotivaatioon, sillä läksyjen tekeminen ja kokeisiin lukeminen jäivät usein toissijaisiksi, joka aiheutti alisuoriutumista koulussa. Joissakin harvinaisissa tapauksissa koulupoissaolot lisääntyivät, koska lapsi tai nuori ei halunnut lähteä kouluun videopelaamisen vuoksi.

Tutkimukseni yksi merkittävä ja läpi koko tutkimuksen leikkaava tulos liittyi lasten ja nuorten unen määrään ja laatuun. Vähäinen nukkuminen ja lepo puolestaan heijastuivat lasten ja nuorten arkeen väsymyksenä ja vetämättömyytenä. Tämä taas näkyi erityisesti oppitunneilla koulussa, sillä lapset tai nuoret eivät pystyneet keskittymään kunnolla tai olivat muuten omissa maailmoissaan väsymyksen vuoksi, mikä heijastui suoraan koulumenestykseen. Tämä tutkimustulos on selvästi linjassa monien muiden tutkimusten kanssa (esim. Griffiths ym. 2014, 160–163; McNamee ym. 2015, 12–13).

Tutkimukseni valaisee suomalaiseseen koulumaailmaan ja lasten kulttuuriin liittyvää ilmiötä eli videopelaamista ja siihen liittyviä ongelmatekijöitä. Tutkimukseni perusteella voisi todeta, että videopelaamisen aiheuttamat ongelmat ovat lisääntyneet erityisesti älypuhelisten myötä, minkä vuoksi videopelaamiseen liittyvä valvonta ja rajoittaminen koskettavat jo valtaosaa suomalaisista perheistä. Lisäksi voi todeta, että vanhemmat tarvitsevat lisää apua ja tukea videopelaamisen rajoittamiseen, jotta lapset ja nuoret eivät pelaissyötä myöten videopelien ja sen myötä alisuoriutuisi koulussa. Koulukuraattorien ja -psykologien sekä muiden koulun työntekijöiden lisäkouluttaminen aiheeseen liittyen sekä myös vanhempien kouluttaminen tai valmentaminen voisi olla hedelmällistä. Tällöin vanhemmat saisivat välineitä ja tietoa rajoittamiskeinojen miettimiseen. Videopeliharrastusta ei kuitenkaan tulisi lopettaa, sillä se on sopivissa määrin jopa hyödyllinen harrastus ja rentoutumiskeino lapsille ja nuorille. Toisaalta perheen olisi hyvä saada tietoa myös lapselle tai nuorelle tarjottavista muista palveluista, kuten sosiaalihuollon myöntämistä palveluista, erilaisista maksuttomista liikuntamahdollisuuksista (Oulussa esim. Lähirähinä, Action Oulu) tai vapaaehtoisesta tuesta (esim. tukihenkilö, Sporttikummi-toiminta). Samankaltaisia suosituksia koulukuraattoreille ovat antaneet myös Zorbaz ym. (2014, 495).

Koulukuraattorien ja -psykologien mukaan lapset ja nuoret ovat hyvin perillä ruutuaikoihin liittyvistä suosituksista, mutta jäin pohtimaan, ovatko vanhemmat samalla tavalla perillä näistä asioista. Mielestäni ei voi suoraan olettaa, että vanhemmat olisivat ruutuaikasuhteen valvotuneita, koska he eivät ole välttämättä kuulleet asiasta missään. Lapset ja nuoret eivät välttämättä kerro vanhemmilleen koulussa puhutuista ruutuaikasuosituksista, koska he eivät joko muista välittää tietoa vanhemmilleen tai eivät halua kertoa niistä, jotta tieto ei vaikuttaisi heidän peliaikaansa. Ruutuaikasuosituksista olisi hyvä kertoa vanhemmille jo esimerkiksi neuvoloissa ja tähän asiaan olisi hyvä palata ikäkausitarkastuksien yhteydessä.

Vanhempien valvotuneisuus ruutuaikojen ja ongelmallisen videopelaamisen suhteesta olisi hedelmällinen ja tärkeä tutkimusaihe, koska myös vanhempien rooli videopelaamisen ja

sen rajoittamisessa oli keskeinen tekijä tutkimuksessa. Osa vanhemmista rajasi pelaa-
mista selvästi enemmän kuin toiset. Jotkut vanhemmat eivät tosin rajanneet pelaamista
ollenkaan ja vanhemmat saattoivat olla itse riippuvaisia videopelaamisesta. Videopeli-
riippuvuus näyttäisikin olevan ylisukupolvista, eli videopeliriippuvuus voi olla sekä van-
hemman että lapsen ongelma. Ongelmallinen videopelaaminen voi olla ylisukupolvista
myös siten, että lapsi ja perheen toinen vanhempi pelaavat yhdessä liikaa, jolloin toinen
vanhemmista joutuu rajoittamaan kahden ihmisen pelaamista. Lapsi tai nuori voi näin
mallioppia vanhemmiltaan ongelmallisen videopelaamisen tapoja. Tämä on mielenkiin-
toinen havainto, koska lastensuojelussa puhutaan paljon ylisukupolvisuudesta ja siitä, mi-
ten sen voisi hyvissä ajoin pyrkiä katkaisemaan. Toisaalta muun muassa yhden vanhem-
man perheissä voi olla haastavaa rajata lapsen pelaamista, koska videopelit (ja ruutuaika
yleensäkin) voivat toimia hyvänä viihdykkeenä lapselle, jotta vanhempi saisi edes joskus
hengähdysaikaa arjesta. Pelikoneen äärellä viihtyvä lapsi on usein varsin tyytyväisen
oloinen lapsi.

Haastattelujen ja erityisesti aineiston analysoinnin jälkeen jäin pohtimaan sitä, miten kou-
lukuraattorit ja -psykologit voisivat vahvistaa yhteistyötä opettajien kanssa. Opettajien
kautta tuntuu kantautuvan paljon havaintoja lapsen ja nuoren hyvinvointiin liittyen, joten
heillä on ensi käden tietoa lasten ja nuorten muuttuvista elämäntilanteista. Opettajia voisi
ehkä kouluttaa laajemmin havaitsemaan myös erilaisia sosiaalisia ja psyykkisiä ongelmia
tai oireita, jolloin he voisivat joko itse aktiivisesti pyrkiä auttamaan lasta tai ainakin tie-
dottaa asiasta nopeasti opiskeluhuollon työntekijöille. Tutkimuksessani olisi voinut tar-
kastella lisäksi esim. kouluterveydenhoitajien näkemyksiä pelaamisesta, koska he ovat
perehtyneet oppilaiden fyysisten tilanteiden kartoitukseen, mutta tutkielman kirjoittami-
sen aikataulussa lisäaineiston kerääminen ei olisi ollut enää järkevää.

Pro gradu-prosessi oli kokonaisuudessaan repaleinen, sillä työstin gradua pääasiassa bus-
simatkoilla, ruokatunneilla ja vapaapäivinä työelämän ja vaativan vauva-arjen keskellä.
Vaihdoin myös graduryhmää kesken kaiken, jonka vuoksi prosessi ikään kuin alkoi uu-
delleen alusta. Prosessi saattoi olla välillä jäissä viikkokausia, jolloin kokonaisuuden hal-
tuun ottaminen oli ajoittain vaikeaa. Toisaalta aihe oli niin mielenkiintoinen, että sen ää-
relle oli lähes aina vaivatonta palata ja kokonaisuudesta oli taas kohtuullisen helppo saada
kiinni.

Erityisen haastavaksi tutkimuksen aloittamisen ja rajaamisen teki se, että ongelmallisesta
videopelaamisesta ja videopeliriippuvuudesta on tehty runsaasti hyviä tutkimuksia, joi-

den läpi käyminen veisi yhden ihmiselämän verran aikaa. Jouduin keksimään kohdennettuja hakumenetelmiä, jotta löysin lähdemassasta käsiini kaikista keskeiset tutkimukset. Myös se, että tutkimukset olivat pääosin englanninkielisiä, aiheutti haasteita, koska ne saattoivat sisältää vaikeita lääketieteellisiä termejä, joista en ollut aikaisemmin kuullut.

Huomasin tutkimusta tehdessäni, että olisin voinut vielä paremmin tarkentaa käyttämiäni hakusanoja sekä hyödyntää enemmän videopelaamisesta ja videopeliriippuvuudesta tehtyjä meta-analyysi -tutkimuksia.

Haastatteluiden edetessä ja teoriakirjallisuutta lukiessani ryhdyin enenevässä määrin pohtimaan, onko videopeliriippuvuus todellakin itse ongelma vai onko se oire muista ongelmista. Olin aluksi varma siitä, että videopeliriippuvuus tulisi esiin selkeänä ongelmana, jonka kaikki työntekijät ovat oppilashuollossa kohdanneet. Oletin myös, että videopeliriippuvuutta käsiteltäisiin laajemmin koulukuraattoreiden ja -psykologien vastaanotolla. Sen sijaan törmäsin jatkuvasti siihen, ettei videopeliriippuvuus ole selkeä selitys ongelmalliselle pelaamiselle, vaan ongelmallinen pelaaminen saattoi johtua monista muista syistä.

Oletin myös, että lapset ja nuoret pelaavat ongelmallisesti lähinnä mmorpg-pelejä omissa huoneissaan, jonka seurauksena he syrjäytyvät muista sosiaalisista kontakteista. Tutkimuksessa ei tullut esiin huolta perinteisten konsolipelien pelaamiseen tai tietokonepelaamiseen liittyen, vaan huoli kohdentui älypuhelinpeleihin. Kukaan ei myöskään maininnut mmorpg-pelejä, jotka olivat tutkimuskirjallisuudessa yleisin esille tullut pelimuoto. Toisaalta iso osa mobiilipeleistä on mmorpg-pelejä.

Vastaavanlaista tutkimusta ei tietääkseni ole tästä aiheesta tehty, jonka vuoksi tutkielmani antaa hyvän pohjan jatkotutkimusten tekemiselle. Aihe on ajankohtainen ja aihetta käsitellään paljon mediassa, sillä ongelmallinen videopelaaminen on puhuttanut erityisesti lasten psyykkisiin häiriöihin erikoistuneita asiantuntijoita (esim. Sirhamaa 2018). Videopelaamisen suosio on jatkuvassa kasvussa ja se koskettaa enenevässä määrin lapsia ja nuoria, joten näin valtavaa ilmiötä tulisi tutkia Suomessa paljon nykyistä enemmän. Nou-sevana videopeli-ilmiönä on myös supersuosittu Fortnite-videopeli, jonka tarkastelemisen jätin tarkoituksella pois tutkimuksestani peliin liittyvän valtavan tietomäärän vuoksi.

Videopelaamisen yleistymisen myötä myös ongelmallinen videopelaaminen ja videopeliriippuvuus kasvavat ilmiöinä. Tätä uhkakuvaa vastaan tulisikin valmistautua hyvissä ajoin, ettei lapset ja nuoret jää ilman apua, mikäli he ovat vaarassa koukuttua pelaamiseen.

Videopeliriippuvuus ja ongelmapelaaminen voivat vaikuttaa lapsen tai nuoren sekä tulevan aikuisen koko elämään, sillä se voi pahimmassa tapauksessa syrjäyttää ihmisen yhteiskunnasta ja sosiaalisista suhteista. Sosiaalisista suhteista syrjäytyminen tuo yleensä tullessaan negatiivisia asioita, kuten masennusta. Videopelaaminen oman kodin uumeissa voi nimenomaan johtaa sosiaalisten suhteiden niukkenemiseen. Syrjäytymistä tulisi tarkastella myös yhteiskunnan tasolta, sillä syrjäytyminen tarkoittaa väijäämättä menetettyjä verotuloja valtiolle sekä todennäköisesti kalliita sosiaaliturvamaksuja.

Sosiaalityön näkökulmasta hedelmällistä olisi tutkia ja suunnitella sitä, miten ongelmallista videopelaamista ja videopeliriippuvuutta voisi ennaltaehkäistä jo varhaisessa vaiheessa. Myös videopeliriippuvuuden hoitamista pitäisi kehittää Suomessa, mutta se todennäköisesti vaatisi sen, että videopeliriippuvuus lisättäisiin virallisiin diagnoosiluokituksiin. Vaikka videopeliriippuvuus on saamassa paikan uudessa ICD-11 tautiluokituksessa, se ei silti poista sitä tosiasiaa, että videopeliriippuvuudesta pitää tehdä vielä paljon lisää yhdenmukaisesti toteutettuja tutkimuksia. Tällä hetkellä Oulussa avopäihdepalveluissa on apua tarjolla myös videopeliriippuvuudesta kärsiville henkilöille, joten se taitaa olla ainoa auttava taho Oulussa. Avopäihdepalveluissa voi kuitenkin olla monia päihderiippuvuuksien kanssa kamppailevia asiakkaita, joiden hoitaminen on luultavasti kiireellisempää kuin videopeliriippuvuuden hoitaminen. Videopeliriippuvuuteen ei liity suoraan ulkoista substanssia, joka vahingoittaisi sitä käyttävänä elimistöä jo vähäisillä käytösmäärillä.

Olen pohtinut myös mahdollisuutta kehittää ongelmalliseen videopelaamiseen ja videopeliriippuvuuteen liittyvää tiedottamis-, kehittämis- ja kouluttamistyötä, jonka avulla voisi vaikuttaa vanhempien sekä eri alan ammattilaisten valvetuneisuuteen auttaa ja tukea ongelmallisen videopelaamisen tai videopeliriippuvuuden kanssa kamppailevia lapsia ja heidän perheitään. Jonkin hankkeen tai yhdistyksen kautta voisi olla mahdollista koota osaamista yhteen ja jakaa sitä perheille ja ammattilaisille matalalla kynnyksellä. Tällaisen hankkeen kautta voisi kehittää myös videopeliriippuvuuden hoitomuotoja.

Lähteet

- Adachi, Paul & Wiloughby, Teena 2011. The Effect of Video Game Competition and Violence on Aggressive Behavior: Which Characteristic Has the Greatest Influence? *Psychology of Violence* 1 (4), 259–274.
- Adams, Ernest & Rollings, Andrew 2007. *Fundamentals of Game Design*. Pearson Prentice Hall, New Jersey.
- Adelman, Ron; Chaoying, Xu & Chen, Jessica 2015. Video Game Use in the Treatment of Amblyopia: Weighing the Risks of Addiction. *Yale Journal of Biology and Medicine* 88, 312–315.
- Agrawal, Arpana & Lynskey, Michael 2008. Are there genetic influences on addiction: evidence from family, adoption and twin studies. *Addiction* 103 (7), 1069–1081.
- Alavi, Seyyed Salman; Maracy, Mohammad Reza; Jannatifard, Fereshte & Eslami, Mehdi 2011. The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Science* 16(6), 793–800.
- Alavi, Seyyed Salman; Ferdosi, Masoud; Jannatifard, Fereshte; Eslami, Mehdi; Alaghe-mandan, Hamed & Setare, Mehrdad 2012. Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views *International Journal of Preventive Medicine* 3 (4), 290–294.
- AlShaiji, Ohoud Abdullatif 2015. Video games promote saudi children's English Vocabulary retention. *Education* 136 (2), 123–132.
- American Psychiatric Association 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition. Arlington, VA.
- Amialchuk, Aliaksandr & Kotalik, Ales 2016. Do Your School Mates Influence How Long You Game? Evidence from the U.S. *PLoS ONE* 11(8), 1–16.
- Ang, Chin-Siang; Chan, Nee-Nee & Lee, Cheng-Syin 2018. Shyness, loneliness avoidance, and internet addiction: What are the relationships? *The Journal of Psychology* 152 (1), 25–35.
- Ahtola, Annarilla; Siepponen, Sari; Sigfrids, Arja; Takalo, Tuula & Uusivirta, Anu 2007. Koulupsykologityön haasteet ja tulevaisuus. Teoksessa: Raninen, Sari & Takalo, Tuula 2007. *Psykologina koulussa*. Edita Publishing Oy, Helsinki, 306–313.
- Ahtola, Annarilla & Kiiski-Mäki, Hanna 2010. Koulupsykologinen työ Suomessa – Opettajien ja muun oppilashuoltohenkilöstön käsityksiä. *Psykologia* 43 (3), 235–249.
- Anderson, Craig & Dill, Karen 2000. Video Games and Aggressive Thoughts, Feelings, and Behavior in the Laboratory and in Life. *Journal of Personality and Social Psychology* 2000 78 (4), 772–790.
- Andreassen, Cecilie Schou; Griffiths, Mark; Sinha, Rajita; Hetland, Jørn & Pallesen, Ståle 2015. The Relationships between Workaholism and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *PLoS ONE* 11(5), 1–19.
- Baguley, Thom; Griffiths, Mark; Honrubia-Serrano, Luisa & Lopez-Fernandez, Olatz 2014. Pathological video game playing in Spanish and British adolescents: Towards the exploration of Internet Gaming Disorder symptomatology. *Computers in Human Behavior* 41, 304–312.
- Bersabé Moran, Rosa & Tejeiro Salguero, Ricardo 2002. Measuring problem video game playing in adolescents. *Society for the Study of Addiction to Alcohol and Other Drugs* 97, 1601–1606.

- Billieux, Joël; Schimmenti, Adriano; Khazaal, Yasser; Maurage, Pierre & Heeren, Alexandre 2015. Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions* 4(3), 119–123.
- Black, Deborah; Hurley, Robin, Porrino, Linda & Taber, Katherine 2012. Neuroanatomy of Dopamine: Reward and Addiction. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* (Impact Factor: 2.82) 24(1), 1–4.
- Bolliger, Doris; Mills, Daniel; White, Jeremy & Kohyama, Megumi 2015. Japanese Students' Perceptions of Digital Game Use for English-Language Learning in Higher Education. *Journal of Educational Computing Research* 53(3), 384–408.
- Bonnaire, Celiné & Phan, Oliver 2017. Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school. *Psychiatry Research* 255, 104–110.
- Brown, Jamie ja West Robert 2013. *Theory of Addiction*. John Wiley & Sons Ltd., Oxford. 2. uudistettu painos. 1. painos 2009.
- Brunborg, Geir; Mentzoni, Rune & Frøyland, Lars 2014. Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions* 3 (1), 27–32.
- Chan, Tommy; Cheung, Christy & Lee, Zach 2015. Massively multiplayer online game addiction: Instrument development and validation. *Information & Management* 52, 413–430.
- Chatfield, Tom 2011. Hupi Oy. Miten viihdepelaaminen mullisti viihdeteollisuuden. WSOYpro Oy, Jyväskylä.
- Chaudhri, Priya & Karim, Reef 2012. Behavioral Addictions: An Overview. *Journal of Psychoactive Drugs* 44 (1), 5–17.
- Chen, Jeng-Chung & Park, Yangil 2007. In Search of Factors to Online Game Addiction and its Implications. *Journal of International Technology and Information Management* 16 (2), 73–80.
- Cziksentmihalyi, Mihaly 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*.
- Clark, Luke 2014. Disordered gambling: the evolving concept of behavioral addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1327, 46–61.
- Collins, Emily & Freeman, Jonathan 2013. Do problematic and non-problematic video game players differ in extraversion, trait empathy, social capital and prosocial tendencies? *Computers in Human Behavior* 29, 1933–1940.
- Coyne, Sarah; Dyer, Justin; Densley, Rebecca, Money, Nathan; Day, Randal & Harper, James 2015. Physiological Indicators of Pathologic Video Game Use in Adolescence. *Journal of Adolescent Health* 56, 307–313.
- DaCosta, Boaventura & Seok, Soonhwa 2018. Problematic Mobile Gameplay Among the World's Most Intense Players: A Modern Pandemic or Casual Recreational Pursuit? *Games and Culture*, Vol. 13(4) 385–405.
- De Rezende, Leandro; Lopes, Mauricio; Rey-Lopez, Juan Pablo, Matsudo, Victor & Luiz, Olinda 2014. Sedentary Behavior and Health Outcomes: An Overview of Systematic Reviews. *PLoS ONE* 9(8): 1–7.
- Dwyer, Ryan; Kushlev, Kostedin & Dunn, Elizabeth 2018. Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology* 78, 233–239.
- Gentile, Douglas; Choo, Hyekyung; Fung, Daniel; Khoo, Angeline; Li, Dongdong; Liao, Albert & Sim, Timothy 2011. Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. *Pediatrics* 127 (2), 319–329.
- Gilbert, Michael; Giaccardi, Soraya & Ward, Monique 2018. Contributions of Game Genre and Masculinity Ideologies to Associations Between Video Game Play and Men's Risk-Taking Behavior. *Media Psychology*, 1–20.

- Gordon, Eliza; Ariel-Donges, Aviva; Bauman, Viviana & Merlo, Lisa 2018. What Is the Evidence for “Food Addiction?” A Systematic Review. *Nutrients* 10, 477–507.
- Grant, Jon; Odlaug, Brian & Schreiber, Liana 2012. Recreational gamblers with and without parental addiction. *Psychiatry Research* 196 (2-3), 290–295.
- Grasmanin, Johan; Grasmanin, Raoul & Van der Maasi, Han 2016. The Dynamics of Addiction: Craving versus Self-Control. *PLoS ONE* 11 (6), 1–11.
- Greitemeyer, Tobias & Cox, Christopher 2013. There’s no “I” in team: Effects of cooperative video games on cooperative behavior. *European Journal of Social Psychology* 43, 224–228.
- Griffiths, Mark, Davies, Mark & Chappell, Darren 2004. Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence* 27, 87–96.
- Griffiths, Mark 2010. Online video gaming: what should educational psychologists know? *Educational Psychology in Practice* 26 (1), 35–40.
- Griffiths, Mark; Haghbin, Maryam; Hosseinzadeh, Davood & Shaterian, Fatemeh 2013. A brief report on the relationship between self-control, video game addiction and academic achievement in normal and ADHD students. *Journal of Behavioral Addictions* 2(4), 239–243.
- Griffiths, Mark; Kuss, Daria; Schoenmakers, Tim; Shorter, Gillian; Van De Mheen, Dike & Van Rooij, Antonius 2014. The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions* 3 (3), 157–165.
- Gylling, Heta 2006. Tutkijan ammattietiikka. Teoksessa: Hallamaa, Jaana; Launis, Veikko; Lötjönen, Salla ja Sorvali, Irma 2006. Etiikkaa ihmistieteille. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Helsinki, 349–359.
- Hale, Lauren & Guan Stanford 2015. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews* 21, 50–58.
- Hartanto, Andree; Xing Toh, Wei & Yang, Hwajin 2018. Context counts: The different implications of weekday and weekend video gaming for academic performance in mathematics, reading, and science. *Computers & Education* 120, 51–63.
- Hawi Nazir, Samaha, Maya & Griffiths, Mark 2017. Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement. *Journal of Behavioral Addictions* 7(1), 70–78.
- Heinälä, Pekka; Kuoppasalmi, Kimmo & Lönnqvist, Jouko 2011. Päihdehäiriöt. Teoksessa: Henriksson, Markus; Lönnqvist, Jouko; Marttunen, Mauri ja Partanen, Timo (toim.) 2011. *Psykiatria*. 9. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim, 405–470.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2015. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirschovitz-Gerz, Tarja 2014. Suomalaisen riippuvuuksia koskevat mielikuvat. Väitöskirja. Tampere University Press. Tampere.
- Hirvonen, Ari 2006. Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa: Hallamaa, Jaana; Launis, Veikko; Lötjönen, Salla ja Sorvali, Irma 2006. Etiikkaa ihmistieteille. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Helsinki, 31–49.
- Ho, Roger; Zhang, Melvyn; Tsangl, Tammy; Toh, Anastasia; Pan, Fang; Lu, Yanxia; Cheng, Cecilia; Yip, Paul; Lam, Lawrence; Lai, Ching-Man; Watanabe, Hiroko; & Mak, Kwok-Kei 2014. The association between internet addiction and psychiatric comorbidity: a meta-analysis. *BMC Psychiatry* 14, 183–193.
- Hull, Damien; Williams, Glenn & Griffiths, Mark 2013. Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study. *Journal of Behavioral Addictions* 2(3), 145–152.
- Ipsos MediaCT 2012. Videogames in Europe: Consumer study. The Interactive Software Federation of Europe.

- Johnson, Paul & Kenny, Paul 2010. Addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats: Role for dopamine D2 receptors. *Nature Neuroscience* 13(5), 635–641.
- Kaipainen, Kirsikka; Kallio, Kirsi & Mäyrä, Frans 2009. Pelikulttuurin monet kasvot. Digitaalisen pelaamisen arkiset käytännöt Suomessa. Teoksessa: Koskimaa, Raine; Mäyrä, Frans; Sotamaa, Olli & Suominen, Jaakko. 2009. Pelitutkimuksen vuosikirja. Tampereen yliopisto, 1–15.
- Karvinen, Juho & Mäyrä, Frans 2011. Pelaajabarometri 2011. Pelaamisen muutos. TRIM Research reports. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Kennett, Jeanette; Matthews, Steve ja Snoek Anke 2013. Pleasure and addiction. *Frontiers in Psychiatry* 4 (117), 1–11.
- Kim, Jae; Lee, Jeon ja Oh, Sehun 2017. A Path Model of School Violence Perpetration: Introducing Online Game Addiction as a New Risk Factor. *Journal of Interpersonal Violence* 32(21), 3205–3225.
- Kim, Kiwon; Lee, Haewoo; Honh, Jin Pyo; Cho, Maeng Je; Fava, Maurizio; Mischoulon, David; Kim, Dong Jun & Jeon, Hong Jin 2017. Poor sleep quality and suicide attempt among adults with internet addiction: A nationwide community sample of Korea. *PLoS ONE* 12(4), 1–13.
- Kim, Yejin; Jeong, Jo-Eun; Cho, Hyun; Jung, Dong-Jin; Kwak, Minjung, Rho, Mi Jung; Yu, Hwanjo; Kim, Dai-Jin & Choi, In Young 2016. Personality Factors Predicting Smartphone Addiction Predisposition: Behavioral Inhibition and Activation Systems, Impulsivity, and Self-Control. *PLoS ONE* 11(8), 1–15.
- Koski-Jännes, Anja 2014. Addiktoiden yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja yksilölliset kehityshdot. Teoksessa: Kuusela, Pekka & Saastamoinen, Mikko 2014. Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. Unipress, 84–100.
- Korpela, Noora 2012. Onhan meillä se koulukuraattori tekemässä sitä oppilashuoltoa. Teoksessa: Karttunen, Teija & Strömberg-Jakka Minna 2012. Sosiaalityön haasteet. Tukea ammattilaisten arkeen. PS-kustannus, Jyväskylä, 274–294.
- Kothgassner, Oswald; Kryspin-Exner, Ilse; Lehenbauer, Mario & Stetina, Birgit 2010. Beyond the fascination of online-games: Probing addictive behavior and depression in the world of online-gaming. *Computers in Human Behaviour* 27 (2011), 473–479.
- Kumpulainen, Timo & Saaristo Vesa 2014. Opiskeluhoito perusopetuksessa ja toisen asteen koulutuksessa. Teoksessa Kumpulainen, Timo 2014. Koulutuksen tilastollinen vuosikirja 2014. Koulutuksen seurantaraportit 2014:10. Opetushallitus, 66–72.
- Kuss, Daria 2013. Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management* 6, 125–137.
- Kuss, Daria; Pontes, Halley & Griffiths, Mark 2018. Neurobiological Correlates in Internet Gaming Disorder: A Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychiatry* 9 (166), 1–12.
- Kutner, Lawrence; Olson, Cheryl & Warner, Dorothy 2008. The Role of Violent Video Game Content in Adolescent Development. Boys' Perspectives. *Journal of Adolescent Research* 23 (1), 55–75.
- Kuula, Arja 2006. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa: Hallamaa, Jaana; Lounis, Veikko; Lötjönen, Salla ja Sorvali, Irma 2006. Etiikkaa ihmistieteille. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Helsinki, 124–140.
- Jiang, Zhaocai & Zhao, Xiuxin 2016. Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: the mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry* 16 (416), 1–8.
- Laaksamo, Ossi 2014. Verkkoroolipelaaminen ja sosialisatio. World of Warcraft -pelit osakulttuurisena toimintana sosialisatian näkökulmasta. Pro-gradu-tutkielma. Lapin yliopisto.

- Lappalainen, Elina 2015. Pelien valtakunta. Miten suomalaiset peliyhtiöt valloittivat maailman. Atena Kustannus Oy, Keuruu.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- Lauricella, Alexis; Wartella, Ellen & Rideout, Victoria 2015. Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology* 36, 11–17.
- Lieury, Alain; Lorant, Sonia; Trosseille, Bruno; Champault, Françoise & Vourc'h, Ronan 2016. Video games vs. reading and school/cognitive performances: a study on 27000 middle school teenagers, *Educational Psychology*, 36 (9), 1560-1595.
- Lemmens, Jeroen; Peter, Jochen & Valkenburg, Patti 2010. The Effects of Pathological Gaming on Aggressive Behavior. *Journal of Youth and Adolescence* 40(1), 38–47.
- Lemmens, Jeroen; Valkenburg, Patti & Peter Jochen 2011. Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior* 27 (2011) 144–152.
- Mahkonen, Sami 2014. Uusi oppilashuoltolaki työvälineenä. Edita Publishing Oy, Helsinki.
- Maras, Danijela; Flement, Martine; Murrau, Marisa; Buchholz, Annick; Henderson, Katherine; Obeid, Nicole & Goldfield, Gary 2015. Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Preventive Medicine* 73, 133–138.
- McNamee, Helen; Molyneaux, Frances; Nugent, Richard & Shannon, Rachel 2015. A research study examining how young people's use of ICT and the amount of screen-time impacts on GCSE attainment. National Children's Bureau. London.
- Meriläinen, Mikko 2012. The self-perceived effects of the role-playing hobby on personal development – a survey report. *International Journal of Role-Playing - Issue 3*, 49–68.
- Mustonen, Anu 2004. Pelit koulussa vai pelikoukussa? Tietokonepelaamisen mahdollisuudet ja riskit. Teoksessa. Häkkinen, Päivi; Kankaanranta, Marja ja Neittaanmäki, Pekka 2004. Digitaalisten pelien maailmoja. Koulutuksen tutkimuslaitos ja Agora Center, Game Lab. Jyväskylä, 115-130.
- Mäyrä, Frans 2013. Aika, raha ja peliviikhe. Verkkopelaamisen harmit ja harmittomuus. Teoksessa: Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina 2013. Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. Gaudeamus. Helsinki, 147-164.
- Mäyrä, Frans; Karvinen, Juho & Ermi, Laura 2016. Pelaajabarometri 2015. Lajityyppien suosio. Tampereen yliopisto. TRIM Research Reports 21.
- Northrup, Jason & Shumway Sterling 2014. Gamer Widow: A Phenomenological Study of Spouses of Online Video Game Addicts. *The American Journal of Family Therapy* 42, 269–281.
- Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>
- Perry, Ryan; Drachen, Anders; Kearney, Allison; Kriglstein, Simone; Nacke, Lennart; Sifa, Rafet; Wallner, Guenter & Johnson, Daniel 2017. Online-only friends, real-life friends or strangers? Differential associations with passion and social capital in video game play. *Computers in Human Behavior* 79, 202–210.
- Pääjärvi, Saara 2012. Lasten mediabarometri 2011. 7–11-vuotiaiden lasten mediankäyttö ja kokemukset mediakasvatuksesta. Mediakasvatusseura ry, Helsinki.
- Ramirez, Ernesto; Norman, Gregory; Rosenberg, Dori; Kerr, Jacqueline; Saelens, Brian; Durant, Nefertiti & Sallis, James 2010. Adolescent Screen Time and Rules to Limit Screen Time in the Home. *Journal of Adolescent Health* 48, 379–385.
- Saarikoski, Petri 2000. Tietokone ja videopelit uuden median murroksessa 1990-luvulla. Teoksessa: Nieminen, Hannu; Saarikoski, Petri & Suominen, Jaakko 2000. Uusi media ja arkielämä. Gummerus. Saarijärvi, 134–150.

- Salasuo, Mikko 2013. Omistautuminen – Tapa hallita mahdollisuuksien paljoutta. Teoksessa: Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina 2013. Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. Gaudeamus. Helsinki, 106–124.
- Salokoski, Tarja 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Väitöskirja. Jyväskylän University Printing House. Jyväskylä.
- Sachdeva, Ankur & Verma, Rohit 2015. Internet Gaming Addiction: A Technological Hazard. *International Journal of High Risk Behavior Addiction* 4 (4), 1–3.
- Siitonen, Marko 2004. Sosiaalisen vuorovaikutuksen tutkimus verkkopeliyhteisöissä. Teoksessa: Häkkinen, Päivi; Kankaanranta, Marja ja Neittaanmäki, Pekka 2004. Digitaalisten pelien maailmoja. Koulutuksen tutkimuslaitos ja Agora Center, Game Lab. Jyväskylä, 115–130.
- Smith, Lisa; Gradisar, Michael; King, Daniel & Short, Michelle 2015. Intrinsic and extrinsic predictors of video-gaming behaviour and adolescent bedtimes: the relationship between flow states, selfperceived risk-taking, device accessibility, parental regulation of media and bedtime. *Sleep Medicine* 30, 64–70.
- Suoninen, Annika 2014. Lasten mediabarometri 2013. 0-8 vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Teoksessa: Kotilainen, Sirkku (toim.) Lasten mediabarometri 2010. Mediakasvatusseura. Verkojulkaisuja 75, Helsinki, 15–44. <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-6-9.pdf>
- Thegä, Barna; Hodgins, David & Wild, Cameron 2016. Co-occurring substance-related and behavioral addiction problems: A person-centered, lay epidemiology approach. *Journal of Behavioral Addictions* 5 (4), 614–622.
- Thegä, Barna; Woodin, Erica; Hodgins, David & Williams, Robert 2015. Natural course of behavioral addictions: a 5-year longitudinal study. *BMC Psychiatry*
- Tilastokeskus 2011. Ajankäyttötutkimus 2009. Helsinki.
- Tone, Hui-Jie; Zhao, Hao-Rui & Yan Wan-Seng 2013. The attraction of online games: An important factor for Internet Addiction. *Computers in Human Behavior* 30, 321–327.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Turel, Ofir; Romashkin, Anna & Morrison, Katherine 2017. A model linking video gaming, sleep quality, sweet drinks consumption and obesity among children and youth. *Clinical Obesity* 7, 191–198.
- Tutkimuseettisen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.
- Uusitalo, Susanne 2013. Addiktio – uhka yksilön tahdolle vai vapaata toimintaa? Teoksessa: Teoksessa: Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina 2013. Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. Gaudeamus. Helsinki, 90–104.
- Viljamaa, Janne 2011. Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta. WSOY. Helsinki
- Van Rooij, Antonius; Schoenmakers, Tim & Van de Mheen, Dike 2017. Clinical validation of the C-VAT 2.0 assessment tool for gaming disorder: A sensitivity analysis of the proposed DSM-5 criteria and the clinical characteristics of young patients with ‘video game addiction’. *Addictive Behaviors* 64, 269–274.
- Van Rooij, Antonius; Schoenmakers, Tim; Vermulst, Ad; Van Den Eijnden, Regina & Van de Mheen, Dike 2010. Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction* 106, 205–212.
- Varantola, Krista; Launis, Veikko; Helin, Markku; Spoof Sanna Kaisa & Jäppinen, Sanna 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki.
- Wan Chin-Sheng & Chiou Wen-Bin 2007. Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan. *Cyberpsychology & behavior* 9 (6), 762–766.

- Weinstein, Malkiel 2010. Computer and Video Game Addiction—A Comparison between Game Users and Non-Game Users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36, 268–276.
- Wolfe, Jasper; Kar, Kellyann; Perry, Ashleigh; Reynolds, Chelsea; Gradisar, Michael & Short, Michelle 2014. Single night video-game use leads to sleep loss and attention deficits in older adolescents. *Journal of Adolescence* 37, 1003–1009.
- Wood, Richard 2007. Problems with the Concept of Video Game “Addiction”: Some Case Study Examples. *International Journal of Mental Health Addiction* 6, 169–178.
- Worth, Narnia & Book, Angela 2015. Dimensions of video game behavior and their relationship with personality. *Computers in Human Behavior* 50, 132–140.
- Xu, Jian; Shen, Li-xiao; Yan, Chong-huai; Hu, Howard; Yang, Fang; Wang, Lu; Kotha, Sudha Rani, Ouyang, Fengxiu; Zhang, Li-na; Liao, Xiang-peng; Zhang, Jun; Zhang, Jin-song & Shen, Xiao-ming 2014. Parent-adolescent interaction and risk of adolescent internet addiction: a population-based study in Shanghai *BMC Psychiatry* 14 (112), 1–11.
- Zorbaz, Selen; Ulas, Ozlem & Kizildag, Seval 2014. Relation between Video Game Addiction and Interfamily Relationships on Primary School Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 2015 April. 15 (2), 489–497.

Digitaaliset lähteet:

- Kain, Erik 2018. Trump Blames Violent Video Games For School Shootings - Here's Why He's Wrong *Forbes Magazine*. 22.2.2018 <https://www.forbes.com/sites/erik-kain/2018/02/22/trump-blames-violent-video-games-for-school-shootings-heres-why-hes-wrong/> Viitattu 25.4.2019.
- Karismo, Anna & Tebest, Teemo 2017. Peliala nousi Suomen suurimmaksi veronmaksajaksi – Nämä yritykset maksoivat eniten veroja viime vuonna. *YLE uutiset* 1.11.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-9910108> Viitattu 25.4.2019.
- Kulmala, Anita 2015. ”Keksintö suoraan helvetistä” . *Iisalmen sanomat*. 6.2.2015 <http://www.iisalmensanomat.fi/news/keksint-suoraan-helvetist-2/>. Viitattu 25.4.2019.
- Sirhamaa, Jutta 2018. Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen: Suomeen tarvitaan vanhempien kansanliike, jos emme halua menettää lapsiamme peliriippuvuudelle. *Helsingin Sanomat*. 19.4.2018. <https://www.hs.fi/elama/art-2000005647699.html> Viitattu 25.4.2019.
- Tammilehto, Teemu 2018. 23-vuotias Lasse Urpalainen vihaa kutsua itseään miljonääriksi – eksyneestä pesäpalloilijasta tuli elektronisen urheilun maailmanmestari. *YLE Uutiset*. <https://yle.fi/urheilu/3-10311233> Viitattu 25.4.2019.

Liitteet

Liite 1

Haastattelukutsu

Hei!

Opiskelen Lapin yliopistossa pääaineenani sosiaalityö ja teen Pro Gradu -tutkielmaa ongelmallisesta videopelien pelaamisesta ja videopeliriippuvuudesta sekä niiden vaikutuksesta lasten, nuorten ja nuorten aikuisten elämään. Kiinnostus aiheeseen on herännyt sosiaalialan työkokemuksesta, omasta videopeliharrastuksestani sekä monista keskusteluista eri sosiaalialan asiantuntijoiden kanssa. Sosiaali- ja terveys alan ammattilaisten keskuudessa sekä ammattikirjallisuudessa on monenlaisia tulkintoja siitä, mikä määrittellään ongelmalliseksi pelaamiseksi ja riippuvuudeksi.

Videopelien pelaamista pidetään monien erilaisten sosiaalisten ongelmien syynä, minkä vuoksi haluaisin kuulla lasten, nuorten ja nuorten aikuisten parissa työskentelevien opiskeluhoollon kuraattorien ja psykologien näkemyksiä asiasta. Opiskeluhoollon kuraattorit ja psykologit tavoittavat laajan joukon oppilaita ja opiskelijoita, minkä vuoksi heillä on todennäköisesti kokemusta ongelmallisesta videopelaamisesta tai videopeliriippuvuudesta kärsivistä asiakkaista.

Haluan saada haastatteluilla myös kuvaa siitä, millaisia keinoja työntekijöillä on tunnistaa ongelmallista videopelaamista ja videopeliriippuvuutta sekä minkälaisia työkaluja heillä on niistä kärsivien asiakkaiden auttamiseksi. Haastattelukysymyksillä pyrin tavoittamaan kokonaiskuvaa siitä, miten pelit vaikuttavat lasten, nuorten ja nuorten aikuisten sosiaaliseen elämään, arkeen ja koulunkäyntiin.

Kerään aineistoni haastattelujen avulla, ja pyrin haastattelemaan 6-10 opiskeluhoollon kuraattoria ja psykologia aiheen tiimoilta. Haastattelun voimme järjestää sinulle sopivassa paikassa ja haastattelun kesto on noin 1-2 tuntia. Haastattelut ovat täysin luottamuksellisia ja käsittelen kaikkia haastattelusta syntyviä materiaaleja luottamuksellisesti sekä häivyttän niistä kaikki tunnistetiedot, eli ketään haastateltavaa ei voi niistä tunnistaa.

Pro graduni on määrä valmistua syksyllä 2018 ja se julkaistaan sähköisesti. Pro gradu -työtäni ohjaa Lapin yliopiston professori Petri Kinnunen.

Ota minuun yhteyttä, mikäli kiinnostuit osallistumaan tutkielman haastatteluun:

Matias Kavalus, mkavalus@ulapland.fi, 0405437851

Suuri kiitos osallistumisestasi haastatteluun!

Terveisin Matias Kavalus, Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Liite 2

Haastattelurunko

Haastateltavan tausta:

Minkä koulutusasteen opiskeluhollossa työskentelet

Millainen työhistoria sinulla on?

Missä määrin videopelit ovat sinulle tuttuja?

Lasten ja nuorten videopelit ammattilaisten työssä:

Miten lasten tai nuorten videopelaaminen näkyy työssäsi?

Kuinka suuri osa kokemuksesi mukaan asiakkaistasi pelaa videopelejä?

Onko lasten ja nuorten pelaamisen määrä muuttunut työurasi aikana? Miten?

Onko älypuhelimilla ollut osaa tähän muutokseen? Millä tavalla?

Miksi lapset ja nuoret pelaavat videopelejä?

Kuinka paljon aikaa asiakkaasi käyttävät videopelien äärellä päivittäin?

Onko määrä mielestäsi muuttunut työurasi aikana? Mihin suuntaan?

Videopeliriippuvuus:

Miten ymmärrät käsitteen videopeliriippuvuus?

Uskotko videopeliriippuvuuden olevan oikea ongelma? Miksi?

Kuinka hyvin tunnistat riippuvuuden piirteitä?

Onko asiakkaidesi videopelikäyttäytymisessä mielestäsi riippuvuuden piirteitä? Minkälaisia?

Millä tavalla asiakkaat itse tunnistavat näitä piirteitä?

Onko sinulla keinoja auttaa videopeliriippuvuudesta kärsivää lasta tai nuorta? Minkälaisia?

Pelaaminen ja sosiaaliset suhteet:

Pelaavatko lapset ja nuoret videopelejä yksin vai kavereiden kanssa?

Pelaavatko he offline- vai online-pelejä?

Rajoittaako joku/jokin heidän pelaamistaan? Miten?

Missä määrin ja millä tavalla videopelien pelaaminen mielestäsi vaikuttaa lasten ja nuorten sosiaalisiin suhteisiin?

Ovatko videopelit aiheuttaneet riitoja kotona tai koulussa? Minkälaisia?

Videopelit ja arki:

Millä tavalla ongelmallinen videopelaaminen ja/tai videopeliriippuvuus vaikuttavat pelaajien arkeen?

Onko kokemuksesi mukaan videopelien pelaamisella ollut vaikutusta koulutehtävien tekemiseen tai koulussa suoriutumiseen yleensä? Entä koulumenestykseen?

Vaikuttaako lapsen tai nuoren elämäntilanne videopelien pelaamiseen? Miten?

Millä tavalla videopelaaminen vaikuttaa lasten tai nuorten unirytmiiin ja unen määrään?